El Especialito®

EL SEMANARIO DE LA COMUNIDAD HISPANA

QUEENS

Ella Es el Show:
Jimena Gállego

Toma el mando en Objetivo Fama

Y Revela su Ritual Secreto en Una Entrevista Exclusiva Para El Especialito

Desayunos sin Azúcar

Especialidades para Diabéticos

Ricos, Saludables y con Buen Sabor

Gente Dañina

10 Actitudes Que Dicen si una Persona es Buena

Aprende a Detectarlas y Pon Límites a Tiempo

Restaurantes De Famosos

Celebridades que tienen pasión por la cocina

¡Ahora Mejor!

AHORA CON MEJORES TEMAS Y MÁS FARÁNDULA

1519 • 08 - 14 DE AGOSTO 2025 • GRATIS

Descanza *Sin tener* Culpa

Descansar no es perder el tiempo, es recuperarlo. Aunque tengas tareas pendientes, tu cuerpo y mente necesitan pausas. Aquí van formas reales de descansar sin remordimiento, para que te recuestes sin drama… y con dignidad.

Sólo en El Especialito

Haz pausas para cuidar tu energía y salud

Dile sí al sofá

Tener un momento para recostarte no es vagancia, es salud. Tu cuerpo necesita quietud y tu mente, silencio. No es lujo: es autocuidado.

Respira y baja ritmo

Cierra los ojos un minuto, respira hondo y relaja hombros. Un pequeño alto oxigena tu sistema y te regresa al presente.

Lee El Especialito completo

Sumérgete en estas páginas con calma. Es un descanso activo que entretiene, informa y te acompaña como un buen amigo semanal.

No hiciste todo, ¿y qué?

Siempre habrá algo pendiente. Lo importante no es tacharlo todo, sino aprender a parar sin angustia. Mereces paz, no presión constante.

Pon música tranquila hoy

Una canción suave cambia el ambiente. Escucharla en silencio o mientras cocinas calma tus nervios y mejora tu estado emocional.

Respira profundo con intención

Pausar por un minuto y respirar con calma puede ayudarte a soltar la tensión acumulada sin darte cuenta.

Mira por la ventana

Observar el cielo o los árboles sin hacer nada es un descanso visual que también aquieta el alma.

Duerme una siesta corta

Una pausa breve para recargar la mente. Dormir 20 minutos puede mejorar tu energía y tu humor del día.

Haz algo con manos

Pintar, cocinar o escribir a mano sin prisa puede darte un descanso mental y estimular tu creatividad interior.

Ordena un rincón pequeño

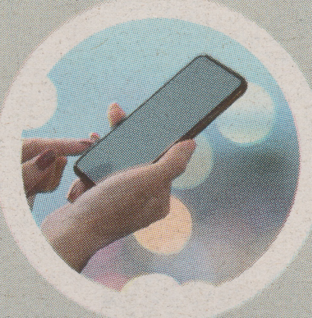
Escoge un cajón, estante o mesa. Al limpiarlo, tu mente también se aclara. Es descanso visual y mental a la vez.

Pide ayuda si puedes

No tienes que hacerlo todo. Pedir apoyo es una forma de descanso emocional. Compartir la carga también te aligera la vida.

Duerme si te da sueño

Una siesta breve recarga tu sistema. No es señal de flojera: es un gesto de amor propio. Tu cuerpo lo agradece.



Apaga pantallas un rato

La mente también se cansa de tanto estímulo. Un descanso digital mejora el sueño, la atención y reduce la ansiedad diaria.

Haz algo sin apuro

Toma un té, riega una planta o simplemente quédate mirando el cielo. Descansar también es estar, sin correr ni producir.

El Especialito, con ediciones en New York y New Jersey

Para anunciarse en nuestras páginas, llámenos al 201-348-1959 Ext 222.

www.elespecialitmk.com

HEMOS GANADO MILLONES DE DÓLARES
PARA NUESTROS CLIENTES
NUESTRO ÚLTIMO TRIUNFO
23 MILLONES DE DÓLARES
PARA VÍCTIMA DE ACCIDENTE
¡Veredictos comprobados en la corte!
ACCIDENTES DE CONSTRUCCIÓN
10 BEST ATTORNEYS
WILLIAM SCHWITZER
Con más de 80 años de experiencia, hemos logrado miles de millones de dólares en fallos y acuerdos.
Construcción
Auto • Incendios
Productos y Maquinarias Defectuosas
Resbalones y Caídas
Malapráctica Médica
Muerte por Negligencia
William Schwitzer
& Associates, PC
820 Second Ave. 10th Floor • New York, NY 10017
Entre calles 43 y 44 - Trenes 4 5 6 7 hasta Grand Central
(800) 933-1212
Servicio en Español las 24 horas
(646) 620-2390
www.wsatlaw.com/es/

EL SEMANARIO DE LA FAMILIA HISPANA

El Especialito

NEW YORK
- El Bronx
- Brooklyn
- El Barrio
- Washington Heights
- Queens
- Lower East Side
- West Side

NEW JERSEY
- Hudson County
- Union County
- Essex County
- Passaic County
- Middlesex County
- Bergen County

Alliance for Audited Media
TRANSACT WITH TRUST

Publisher
ANTONIO IBARRÍA, SR.
aibarria@elespecial.com

Gerente de Publicidad
ANTHONY IBARRÍA
anthony@elespecial.com

General Manager-Miami Office
JOHN IBARRÍA
john@elespecial.com

Editor
JOSÉ SIBAJA
jsibaja@elespecial.com

Clasificados
SUSSY MARTÍNEZ
sussy@elespecial.com

Gerente de Tráfico
MARÍA ELENA ORELLANA
adsny@elespecial.com

Diseño Gráfico y Diagramación
JOSÉ MALDONADO
• LUIS CEPEDA

Fotografías
ALEJANDRO GUTIERREZ

Si desea anunciarse llame a
Anthony Ibarria al 201-348-1959 Ext. 222

OFICINA PRINCIPAL:
3711 Hudson Ave., Union City, NJ 07087
Tel. **201- 348-1959** Fax 201- 348-3385

OFICINA NY:
1441 Broadway. 6 Fl. # 6105, NY, NY 10018
Tel. **646-518-7710**

Website: **elespecialitodigital.com**
Media Kit: **www.elespecialitomk.com**

MIEMBROS DE:
HISPANIC MEDIA COUNCIL USA
HISPANIC OWNED NEWSPAPER
NJPA NEW JERSEY PRESS ASSOCIATION
NYPA NEW YORK PRESS ASSOCIATION
Alliance for Audited Media TRANSACT WITH TRUST
NATIONAL ASSOCIATION OF HISPANIC PUBLICATIONS
INDEPENDENT PRESS ASSOCIATION

La información, la vista y las opiniones contenidas en las columnas de **El Especialito** pertenecen a sus autores originales, y no reflejan necesariamente la opinión de **El Especialito**.
Las opiniones y los anuncios contenidos en **El Especialialito** no se verificó de forma independiente. **El Especialito** no asume ninguna responsabilidad por el contenido. Toda la información, incluyendo todas las opiniones y anuncios contenidos en **El Especialito** se proporciona "tal cual" y con la exención de responsabilidades específicas de cualquier garantía de comerciabilidad, adecuación a un propósito particular, título y/o no infracción. En ningún caso **El Especialito** o cualquiera de sus filiales y/o sus directores, funcionarios, miembros, gerentes, empleados, accionistas, agentes y licenciatarios) será responsable de ningún daño directo, indirecto, consecuente, incidental, especial punitivos o ejemplares de cualquier tipo resultantes de o relacionados con el uso del producto o servicio anunciado o consejo dado en **El Especialito**.

PATROCINADO POR:
SAVE LATIN AMERICA, INC.
www.savelatinamerica.org

AYUDAS
A LA COMUNIDAD

TO SAVE LATIN AMERICA ...IS TO SAVE OUR FUTURE

The information, view and opinions contained in the columns of El Especialito are those of their original authors and do not necessarily reflect the opinions of El Especialito. Opinions and advertisements contained in El Especialito are not independently verified by El Especialito and El Especialito assumes no responsibility for the content thereof. All information and content, including all opinions and advertisements, contained in El Especialito is provided "as is" and with specific disclaimer of any warranties of merchantability, fitness for a particular purpose, title and/or non-infringement. In no event shall El Especialito (or any of its affiliates and/or its and/or their directors, officers, members, managers, employees, shareholders, agents and licensors) be liable for any direct, indirect, consequential, incidental, special, punitive or exemplary damages of any kind resulting from or related to the use of products or services advertised or advice given in El Especialito.

SERVICIOS COMUNITARIOS PARA LOS RESIDENTES DEL CONDADO DE QUEENS

BENEFICIOS, SERVICIOS E INFORMACION PARA USTED

PROGRAMAS DE AYUDA DEL GOBIERNO PARA REPARAR VIVIENDAS

Si está planificando renovar o reparar su casa, conozca qué tipos de préstamos ofrece el Gobierno para financiar esas mejoras, quién puede recibir estos beneficios y dónde encontrar asesoría. Para más información visite www.hud.gov.

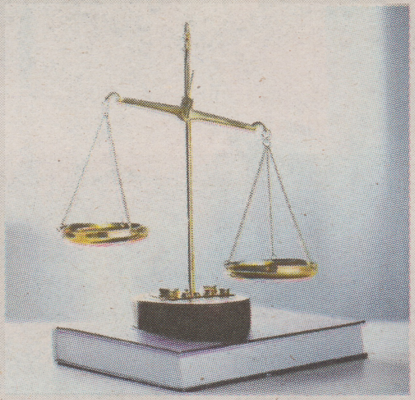
CÓMO CREAR UNA EMPRESA EN ESTADOS UNIDOS

La Agencia Federal de Pequeños Negocios de Estados Unidos (SBA, sigla en inglés) puede asistirle para abrir su propia empresa en EE. UU. Primero, siga los 10 pasos para iniciar una empresa que recomienda la SBA. Para más información visite www.SBA.gov

REPORTES Y PUNTAJES DE CRÉDITO

Conozca cómo obtener sus reportes y puntajes de crédito, qué hacer para corregir los errores del reporte de crédito y pasos para congelar su crédito, si alguien lo usó sin su autorización. Generalmente, un puntaje crediticio va desde 300 a 850. Cuando alguien tiene una calificación alta le resulta más fácil conseguir préstamos para comprar casas o autos, alquilar apartamentos, obtener una reducción en la prima del seguro, entre otras ventajas. Más informes en www.consumerfinance.gov.

QUEENS



CÓMO ENCONTRAR A UN ABOGADO Y ASISTENCIA LEGAL GRATIS

Conozca los programas y organizaciones que brindan asesoramiento legal gratis y que pueden ayudarle a encontrar un abogado gratuito o de bajo costo. Encuentre una organización de ayuda legal en su comunidad para personas con bajos ingresos en la Corporación de Servicios Legales. Para más información visite www.lsc.gov (en el menú superior elija "Spanish").

ANUNCIA TU EVENTO

Si desea anunciar su compañía, servicio, evento o ayuda en nuestra página de comunidad llame al ***201-348-1959*** *ext. 222 ó envíe un email con los detalles a:*
anthony@elespecial.com

CÓMO REPORTAR UN CRIMEN DE MANERA ANÓNIMA

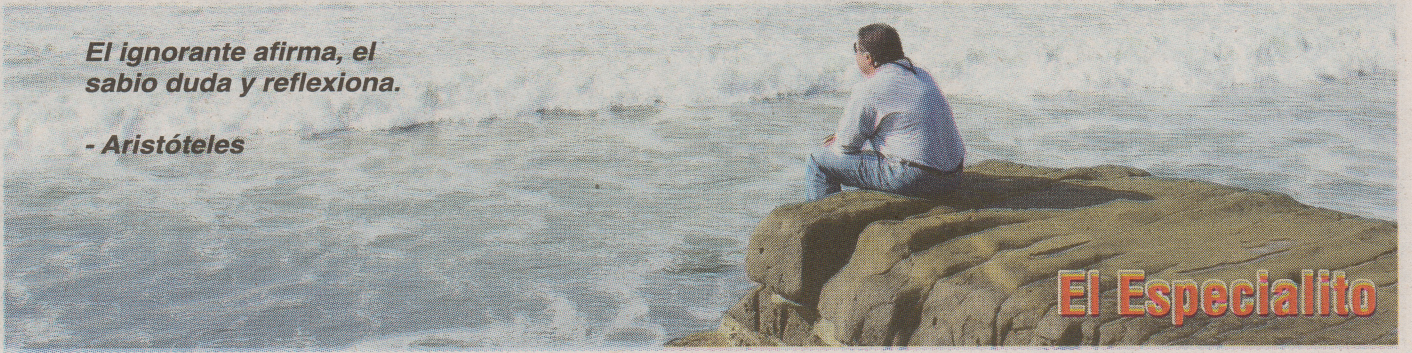
Conozca cómo pedir ayuda en caso de emergencia, poner una denuncia policial anónima, reportar diferentes tipos de delitos, como el lavado de dinero, maltrato infantil, abuso, estafas, entre otros. Para reportar un crimen, delito o emergencia que está ocurriendo fuera de su área, comuníquese con el departamento de policía de ese lugar.

FRAUDES DE BENEFICIOS DE DESEMPLEO

Tenga en cuenta que existen estafadores que utilizan la información personal de otras personas, para robar su identidad y solicitar beneficios de desempleo en su nombre. Si recibió un Formulario 1099-G por beneficios de desempleo, que usted no esperaba, conozca qué debe hacer cuando presente su declaración de impuestos. Más información en www.careeronestop.org.

CUIDADO CON LOS CORREOS DE "BANCOS"

Si recibiste un correo electrónico o mensaje de texto de tu banco para verificar la información de tu cuenta, podría ser una estafa Infórmate sobre cómo detectar mensajes falsos y mantener tu dinero seguro. Más información en www.consumerfinance.gov.



Motivación Diaria

1. No es falta de fuerza, es exceso de carga: aprende a soltar antes que la vida te obligue a frenar.

2. Dormir bien no es un lujo moderno: es la base para que tu salud mental y física funcionen con estabilidad real.

3. Organizar tu día con pausas activas mejora tu enfoque, reduce el estrés y aumenta tu conexión con lo que importa.

4. Decir "no" a lo que agota también es una forma de decirte "sí" a ti mismo sin sentir culpa o presión.

5. El verdadero equilibrio no es hacer todo perfecto, sino saber cuándo parar y cuándo seguir con propósito renovado.

6. Comer bien, moverte un poco y reírte más son recetas simples pero efectivas contra el agotamiento silencioso de cada día.

7. Tómate un tiempo para ti cada día, aunque sea poco. Lo mereces, lo necesitas y tu bienestar también lo agradece.

Sólo en El Especialito

Sabías qué

Cuando el cuerpo y la mente piden una pausa

Por: Lucía Herrera
El Especialito
Fotos: Dreamstime

Sentirse cansado después de un día largo es normal. Pero cuando el cansancio no se va, aunque duermas bien o descanses, puede que estés frente al agotamiento. Y no es cualquier cosa: es una señal de que tu cuerpo, tu mente y tus emociones están pidiendo una pausa más profunda.

El agotamiento no aparece de la noche a la mañana. Se acumula poco a poco cuando trabajas demasiado, te exiges más de lo necesario, duermes mal o te llenas de responsabilidades sin espacio para ti. Es como una alarma silenciosa que muchos ignoran… hasta que el cuerpo pasa factura.

Algunos síntomas comunes son fatiga constante, falta de motivación, irritabilidad, olvidos frecuentes, dolores musculares o incluso resfriados repetitivos. El cuerpo se agota, pero también la mente: cuesta concentrarse, pensar con claridad o tomar decisiones simples.

Reconocerlo a tiempo es clave. No se trata de "ponerle ganas", sino de respetar tus límites. El agotamiento es como una batería descargada: si no la recargas, no funciona nada bien.

Tomarte un descanso, dormir mejor, pedir ayuda o reorganizar tu vida no es un lujo, es una necesidad.

El autocuidado no tiene que esperar a que estés en el límite. Es mejor prevenir que recuperar.

Y recuerda: no eres una máquina. Estar cansado no es debilidad, es parte de ser humano.

El agotamiento no se cura con café… se alivia con descanso real y cambio de ritmo.

SPECIAL OFFER

6-Month CD 4.15% APY*

$25,000 minimum deposit required | New money only | In-branch account opening only

Visit one of our conveniently-located branches, and ask an Apple banker for details!

Find a branch at applebank.com/Locator

Apple Bank

TAKE APPLE BANK WHERE LIFE TAKES YOU.

*Annual Percentage Yield (APY) stated is effective as of June 16, 2025 and may be changed by the Bank at any time. Rate does not apply to IRA CD accounts. CD requires a $25,000.00 minimum deposit of new money to open and earn the stated APY. New money is money that is not currently on deposit at Apple Bank; funds transferred from an existing Apple Bank account are not eligible. Early withdrawal penalty may apply. This offer is only available to CDs opened in person at an Apple Bank branch. This offer may be withdrawn at any time without prior notice.

Member FDIC

06-25

Desayunar bien es clave para tener energía, mantener el azúcar estable y sentirse mejor. Si tienes diabetes o cuidas tu salud, aquí van 15 ideas sabrosas, fáciles y balanceadas. Antes de hacer cambios en tu dieta, es importante consultar con tu médico o nutricionista de confianza.

Sólo en El Especialito

Desayunos *sin azúcar* para diabéticos

Rico, saludable y con buen sabor

Granola hecha en casa

Mezcla avena, nueces, semillas y canela. Horneála tú mismo sin azúcar. Perfecta para yogur o leche vegetal. Alta en fibra, saciante y sin sorpresas ocultas.

Pancakes de bananas

Usa bananas, avena y huevo. No lleva azúcar añadida y queda con una textura suave. Puedes acompañarlos con yogur griego o frutas frescas como topping.

Huevos rancheros al horno

Tortilla de maíz, huevo, tomate, un poco de frijoles y cilantro. Una forma sabrosa y balanceada de desayunar sin preocuparte por el azúcar o los carbohidratos.

Smoothie bowl de chía

Licúa frutas con yogur sin azúcar y añade semillas de chía, nueces o coco rallado. Colorido, nutritivo y con una textura cremosa que encanta a grandes y chicos.

Muffins sin azúcar

Usa plátano, huevo, harina de avena y canela. Estos muffins son esponjosos, dulces de manera natural y perfectos para llevar en la lonchera o comer en casa.

Sándwich de aguacate

Pan integral, aguacate, jamón bajo en sal y hojas verdes. Puedes agregarle tomate o huevo duro. Un desayuno completo.

Smoothie de arándanos

Licúa arándanos, yogur natural y avena. Este batido es fuente de antioxidantes, fibra y proteína. Ideal para mantener el azúcar estable y empezar el día con vitalidad.

Batido levantamuertos

Banano maduro, fresas y leche de almendras sin azúcar. Es refrescante, da energía y ayuda a arrancar el día con una sonrisa.

Huevos con espinaca

Saltea espinaca con un chorrito de aceite de oliva y agrega huevos. Puedes hacerlos revueltos o al horno. Una opción rápida, rica en hierro y muy ligera.

Frutas con yogur

Combina yogur natural con fresas, kiwi y semillas. Un desayuno colorido, refrescante y lleno de fibra. No tiene azúcar añadida y deja sensación de saciedad por horas.

HORTA-SANTINI
EYE CARE

Dr. Juan Horta-Santini

Oftalmólogo y Especialista en Cataratas y Glaucoma

¡Latino como tú!

- Examen Visual
- Evaluación y Cirugía de Corrección Refractiva (Lasik)
- Tratamiento para la Glaucoma (medicina/cirugía/láser)
- Cirugía de Catarata sin Navaja
- Aplicación de Botox
- Tratamiento de Ojo Seco y Alergias
- Cirugía de Pterygio
- Entre otras cosas más

Aceptamos la mayoría de los planes médicos incluyendo Medicare y Medicaid.

¿NO TIENE SEGURO MÉDICO?
No se preocupe
Tenemos Planes de Financiamiento

ESCANEE CÓDIGO QR PARA MÁS DETALLES

100-05 Roosevelt Ave., Ste. 202, Corona, NY 11368

Fácil acceso: Subway tren 7 paradas 103 o Junction

¡LAMA HOY! 917-832-7557

hortasantinieyecare.com

10 Señales de una Persona que no es Buena Gente

Aprende a Detectar Señales de Mala Vibra

Hay personas que sonríen bonito… pero dejan una sensación rara. A veces no es intuición: son señales. Aquí te mostramos algunos comportamientos que podrían indicar que alguien no tiene tan buen corazón como aparenta.

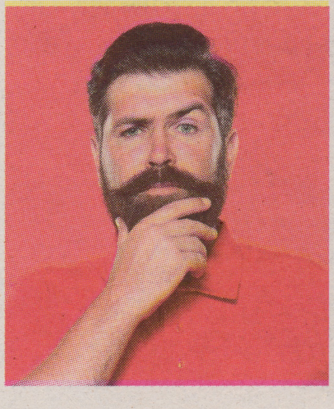
Solo en El Especialito
Fotos: Dreamstime

Amabilidad por conveniencia ajena

Trata con respeto a su jefe, pero es grosero con quien le sirve el café. Cuando alguien es amable solo si le conviene, probablemente no actúa desde el corazón. Observa cómo trata a quienes no tienen "poder" sobre él.

Nunca tiene la culpa

Si cada problema tiene un culpable (menos él), cuidado. Siempre es "el otro", "el tráfico", "la envidia". Un buen ser humano sabe decir: "Me equivoqué". El que no asume, no crece ni cambia.



Miente como respira, así que abre el ojo

Una mentirita por aquí, otra por allá. A veces sin sentido. Si no puedes confiar ni en lo que dice sobre el clima, es hora de sospechar. Mentir sin razón es una forma silenciosa de manipular.

Se alimenta de humillar

Hace chistes hirientes, te compara, o te hace sentir menos… pero todo es "jugando". No lo es. Minimizar a otros no es carisma, es inseguridad disfrazada. Las personas íntegras hacen que brilles, no que te apagues.

Te manipula con culpa

Frases como "después de todo lo que hice por ti" son su moneda emocional. No pide, exige disfrazado de mártir. Hacerte sentir mal para lograr algo no es amor, es control con música triste.

No conecta con el dolor ajeno

Ves a alguien llorar y hace un chiste. O peor, dice que exagera. No le nace consolar, ni entender. La empatía no es un don raro: es la base de cualquier relación humana. Sin ella, algo importante falta.

Es radio novela con patas

Cada conversación termina en chisme. Habla mal de todos, incluso de su "mejor amiga". Si sientes que el drama lo persigue… probablemente lo genera. Y lo que dice de otros, mañana puede decirlo de ti.

Solo aparece con una lista

Mensajes dulces, emojis, saluditos… pero siempre van seguidos de un favor. No hay llamadas para saber cómo estás, solo para saber qué puedes hacer. Eso no es amistad, es un trato de servicios.

Se transforma con la rabia

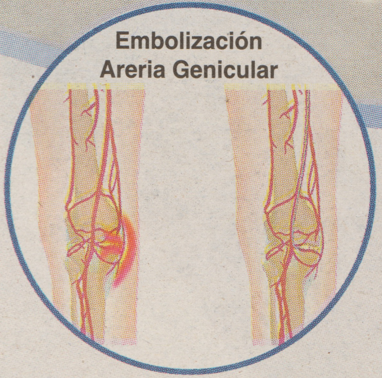
Cuando algo no le gusta, grita, insulta o lanza indirectas pasivo-agresivas. No regula sus emociones: las lanza como piedras. Todos sentimos enojo, pero no todos lo usamos como arma. El respeto no se pierde ni enojado.

Disfruta cuando a ti te va mal

No lo dice, pero sonríe cuando tropiezas. Y si puede decir "te lo dije", mejor. Las personas bondadosas sienten empatía, aunque les pique la envidia. Los que gozan con tu caída… no están bien por dentro.

¡Alivio para tus rodillas!

Descubre si eres candidato para la embolización de la arteria genicular



La embolización de la arteria genicular (EAG) *es un procedimiento mínimamente invasivo no quirúrgico utilizado para tratar el dolor de rodilla cuando los tratamientos conservadores, como las inyecciones en la rodilla o los antiinflamatorios, no han brindado alivio suficiente.*

BENEFICIOS DE LA EMBOLIZACIÓN DE LA ARTERIA GENICULAR:

- Alivio rápido y eficaz del dolor
- Procedimiento mínimamente invasivo
- Recuperación rápida
- Tratamiento duradero: Los efectosde la GAE pueden durar hasta dos años o más.
- Alternativa a la cirugía de reemplazo de rodilla
- Mejora de la movilidad y la función articular

¡LA EMBOLIZACIÓN DE LA ARTERIA GENICULAR PODRÍA SER LA SOLUCIÓN!
SI USTED EXPERIMENTA:

- Dolor de rodilla moderado a severo que afecta su rutina diaria
- Dolor nocturno y en reposo que interrumpe su sueño
- Dificultad para subir escaleras o realizar actividades cotidianas
- No desea someterse a cirugía
- No ha encontrado alivio con tratamientos conservadores como (NSAID/TP/inyecciones)

Para más información
¡Escanee aquí!

ADEMÁS OFRECEMOS TRATAMIENTO PARA EVITAR EL AGRANDAMIENTO DE LA PRÓSTATA
Embolización de la arteria prostática
es un procedimiento no quirúrgico, seguro y efectivo para tratar la EAP

√ SIN EFECTOS SECUNDARIOS SEXUALES
√ ABSOLUTAMENTE Indoloro
√ SIN puntadas
√ SIN catéteres urinarios
√ RÁPIDA recuperación
√ Resultados RÁPIDOS

¡Llámenos o visítenos en línea para reservar su cita!

212-991-9991

New York Medicine Doctors
800 2nd Ave., 9th Floor, New York, NY

Regresa a *Clases* más *Guapa* y *Lista*

Luce bien sin gastar de más

Pequeños *cambios*, gran *diferencia* diaria

Un estilo sencillo y fresco ayuda a empezar el día bien.

Volver a clases también es una oportunidad para renovar tu estilo, subir el ánimo y sentirte bien contigo misma. No hace falta gastar un dineral ni cambiar todo tu clóset. Con algunos trucos sencillos, puedes comenzar el ciclo escolar con seguridad, energía y buena cara.

Camila Ávila
Calendario Editorial
Fotos: Dreamstime

Empieza con la piel. Después del verano, muchas pieles quedan resecas o con manchitas. Un exfoliante suave una vez por semana y una crema hidratante con protector solar son claves. La constancia hace más que un facial caro. hidratar también ayuda.

Ropa que empodera. No necesitas marca para estar a la moda. Combina prendas básicas con algún detalle colorido. Un cinturón, unos aretes grandes o unos zapatos con estilo levantan cualquier pinta. Usa lo que te haga sentir cómoda y segura.

Rutina express. No te compliques con mil productos. Un rostro limpio, hidratado, un peinado sencillo y ropa que te guste pueden ser suficientes. Lo importante es que salgas de casa sabiendo que te ves bien y te sientes mejor.

Dormir bien también es belleza. Nada da mejor cara que una noche de buen sueño. Si te acuestas muy tarde, empieza a adelantar la hora de dormir poco a poco. Levantarte con tiempo te da margen para arreglarte con calma.

Pelo con vida. Si el cloro, el sol o el viento lo dejaron como escoba, corta las puntas y usa mascarillas nutritivas. Hay opciones económicas y caseras con aceite de coco, aguacate o aloe vera. El cambio se nota con poco.

Maquillaje ligero. Menos, es más. Con una base ligera, corrector, rimel y brillo labial puedes lograr un look fresco y listo. Si tienes ojeras rebeldes, duerme mejor, toma agua y no te mates con capas de maquillaje: Y recuerda: la belleza empieza por la actitud. Sonríe, saluda, camina con seguridad. No hay mejor estilo que la confianza en ti misma. Lo demás… es maquillaje.

Tips de estilo sin estrés

– Hidrata tu piel con constancia
– Recorta las puntas dañadas
– Usa maquillaje ligero y funcional
– Crea combinaciones nuevas con tu ropa
– Duerme bien para lucir radiante
– Sonríe: es tu mejor accesorio

Cuida tu piel desde ya. No hace falta una rutina complicada: con un buen limpiador, protector solar y crema hidratante diaria puedes mantener tu piel fresca y saludable. Y si te maquillas, asegúrate de quitarlo bien antes de dormir. Dormir con maquillaje puede causar brotes y resequedad. No subestimes el poder del descanso. Dormir bien ayuda a que tu piel luzca mejor, tus ojos no se vean hinchados y tu ánimo esté en alto. Una mente descansada también elige mejor qué ponerse, qué decir y cómo caminar por los pasillos del colegio con seguridad.

AVISO PAGADO

Cuídalo Para Que Te Rinda

Por: **Luz D. Ares, M. D.**

Alcanzar la salud física y mental es una parte fundamental para realizar nuestras, tareas, oficios y realizar nuestro potencial en la vida. Somos mejores trabajadores, padres o madres, estudiantes y cualquier otro roll de nuestra vida si estamos saludables. Buscar la salud de nuestro cuerpo es nuestra responsabilidad; porque es la herramienta que tenemos para bregar con la vida. Los taxistas cuidan de sus vehículos, los barberos cuidad de sus tijeras y así por el estilo, cualquier trabajador cuida de las herramientas que necesita para realizar mejor su trabajo.

Los que vivimos en Estados Unidos y en particular en Nueva York, tenemos la gran fortuna que la medicina más moderna está al alcance de nuestras manos y que el gobierno facilita el acceso a esos cuidados médicos de primera. Cuando creemos, que eso no es así, solo basta mirar hacia atrás y ver como en muchos de nuestros países de origen la gente no obtienen ni los recursos básicos que nosotros dados por sentado. Cuidados preventivos como las mamografías, la colonoscopias, las vacunas, el cuidado prenatal, para mencionar algunos son solo accesibles a gentes con recursos económicos.

Se han ido implementando cambios en el sistema médico para controlar y regular los servicios. Las regulaciones que se han ido presentando en la medicina tienen como origen la idea de asegurar los seguros médicos para la gran cantidad de habitantes que habitan la nación americana. Algunos piensan que es limitar y racionar el cuidado médico, pero si se hace usando criterios médicos adecuados y por profesionales médicos responsables va a preservar los recursos médicos que tenemos y evitar el desperdicio de ellos. Esto garantizara que sigamos teniendo buen cuidado médico en el futuro.

Por esta razón y por todos los cambios de administración de la medicina que están y seguirán ocurriendo en este país debemos ser prudentes y hacer nuestra parte para procurar y mantener nuestra propia salud. Nosotros, los pacientes podemos ayudar grandemente en este plan. Primeramente cuidemos de nuestra salud mental, emocional y espiritual que es la base de nuestro ser. ¿Cómo logramos esto? Observando los verdaderos valores y principios de nuestra cultura hispana, dedicándole tiempo a la familia, la religión y el trabajo. Haciendo tiempo para despejar la mente y bregar con el estrés; poniendo, nuestros intereses en orden y buscando un balance en nuestras vidas. La oración y la meditación se ha probado ayudan a la salud física y mental de las personas. Tenemos que poner más esfuerzos en mejorar nuestra dieta y aumentar la actividad física en nuestra rutina diaria. La comunidad hispana está enfrentando una grave crisis con la obesidad y podemos ayudarnos grandemente si le damos la importancia que tiene la nutrición y la actividad física en nuestra salud y calidad de vida.

Ultimadamente, tenemos que cuidar de nuestra salud física. Ir al médico con regularidad y hacernos los chequeos de rutina que corresponden a nuestra edad. Tenemos que aprender a conocer nuestro organismo y no ignorar las señales de aviso que nos envía cuando algo no está bien. Podemos primero usar nuestros remedios caseros, que en muchos casos son suficientes para sanarnos y si estos no nos ayudan entonces, es cuando debemos comunicarnos con nuestro medico primario y pedir una evaluación médica. Si tenemos condiciones de salud crónica como la diabetes, la alta presión o el asma bronquial debemos seguir las recomendaciones de nuestros doctores y tomarnos los medicamentos regularmente. Debemos colaborar con los médicos conociendo los medicamentos que tomamos. Dejémosle saber cuándo vamos al hospital o a otros proveedores de salud. Pidamos un resumen escrito de lo que nos han hecho para entregarlo al médico primario. Esto va a facilitar la comunicación entre los diferentes proveedores de salud y va a evitar que se dupliquen estudios y análisis innecesarios que ya se han realizado antes y que no aportan nada nuevo y si aumentan el costo del cuidado médico. Además, prevenimos que nos den remedios que interaccionan con los otros que ya nos han dado y que nos pueden enfermar o causar daño. Tenemos que comprender que más estudios y más remedios no son necesariamente mejor medicina. Sino más gastos y desperdicio de los recursos médicos valiosos que podemos necesitar en un futuro.

Nosotros, el Dr. Carlos M. González y una servidora, la Dra. Luz D. Ares, en Broadway Internal Medicine, P.C. hemos estado practicando medicina preventiva y general de una manera seria y juiciosa por más de 30 años. Hemos abrazado el concepto del Hogar Medico porque creemos que ayuda a nuestra comunidad a asegurarse un cuidado médico comprensivo y completo. Practicamos lo que creemos y tenemos una responsabilidad de ayudar a nuestra comunidad a tener una vida plena y saludable. Llámenos para más información o para una cita al **718-803-3201** o usando la app Zoc Doc.

LOS DOCTORES QUE SU FAMILIA NECESITA

Broadway Internal Medicine P.C.

Sirviendo a Nuestra Comunidad más de 40 Años

Carlos M. González, MD; Luz D. Ares, MD
Diplomados por la Junta Americana de Medicina Interna

Somos Profesionales con Vocación y Experiencia Dedicamos el Tiempo Necesario a su Consulta

ZocDoc

- Usted recibirá el cuidado personal y directo del **Dr. González** y la **Dra. Ares**
- Escuchamos y prestamos atención a sus problemas médicos
- Utilizamos la tecnología médica más moderna
- Visitas Virtuales
- Records Electrónicos
- Recetas electrónicas
- Tenemos privilegio de admisión en el New York Hospital of Queens
- Tenemos un nuevo servicio telefónico automatizado

¿QUE LE PREOCUPA DE SU SALUD?

- El Azúcar
- El Colesterol
- La Presión
- Los Huesos
- La Circulación
- La Próstata
- La Digestión
- Las Coyunturas
- La Memoria
- El Peso
- La Función Sexual
- La Salud Mental
- Los Nervios

¿NO TIENE SEGURO? ¡NO SE PREOCUPE!
TENEMOS PRECIOS Y CUOTAS RAZONABLES
ACEPTAMOS: Comercials • 1199 Seui • Aetna • BCBS Local • Blue Card • Cigna • Empire Blue Cross Blue Shield • Meritain Health • Emblem Health • Fidelis Essentails • GHI • Magnacare Local Unions • Medicare • HUMANA PPO • United Health Care Choice Plus • United Health Care Oxford • Health Care Partners • HIP • Horizon BCBS • Lioberty • AARP • Medicare • Fidelis Care Medicare Dual Advantage - Plan - MetroPlus Medicare Advantage Plan • HMO • Affinity • Empire Blue Cross Blue Shield Health Plus • Fidelis Care • Health First • Health First Essential • Health First 65+ • Health First Life Improvement • Health First Increased Benefits Plan • Metroplus • United Health Care Community Plan • United Health Care Medicare Dual Plan • WellCare • WellCare Essential • Elder Plan

¡NOSOTROS LE PODEMOS AYUDAR!

¡ESTAMOS LISTOS PARA CUIDARLES DE NUEVO!

EXAMENES FISICOS COMPLETOS

"like" us on Facebook

718-803-3201 • 41-07 76 Street, Elmhurst

7 E F M R Parada 74 Street, Roosevelt

NEW YORK
ES MI CIUDAD

Refuerzan cuidado y adopción de animales

Una inversión de $1 millón fortalecerá la capacidad de los refugios de Animal Care Centers of New York City (ACC) en Manhattan y Queens. El objetivo es mejorar las condiciones de los albergues y garantizar una atención de calidad para los animales, mediante la contratación y capacitación de 14 empleados adicionales en esas sedes.

El Alcalde Eric Adams destacó que esta medida apoya el compromiso de la ciudad con el bienestar animal y reconoció el papel fundamental de ACC en evitar que los animales sean abandonados. Además, instó a los neoyorquinos a considerar la adopción de mascotas para brindarles un hogar seguro y afectuoso.

ACC, organización sin fines de lucro contratada por el Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad, mantiene un sistema de admisión abierta, lo que le permite acoger animales en situación de vulnerabilidad y fomentar la adopción responsable.

Refugios reciben apoyo para mejorar atención y promover adopciones.

NYPD refuerza lucha contra armas ilegales y violencia armada.

Miles de armas ilegales fuera de circulación en calles de NY

Más de 3,000 armas de fuego ilegales han sido retiradas de las calles de Nueva York desde que comenzó el año, una cifra que eleva el total a más de 22,700 desde el inicio de la administración del Alcalde Eric Adams. Este avance ha contribuido a una reducción del 54% en los tiroteos y una baja del 36% en los homicidios en toda la ciudad.

Junto con la Comisionada del NYPD, Jessica Tisch, el alcalde destacó que estas cifras reflejan una política sostenida de seguridad pública, con seis trimestres consecutivos de disminución del crimen. Cada arma incautada representa, según afirmó, una vida potencialmente salvada y una comunidad más protegida.

La estrategia continúa enfocada en más presencia policial, más recursos y una cooperación activa entre la ciudadanía y las autoridades. El objetivo es claro: mantener a Nueva York como la gran ciudad más segura del país y como un entorno viable y próspero para las familias.

Hoteles más seguros para todos en la ciudad

La protección de trabajadores y visitantes en los hoteles de Nueva York dio un paso firme con la implementación de la Ley de Hoteles Seguros (Safe Hotels Act), que establece nuevas normas de seguridad, limpieza y personal, además de exigir licencias para su funcionamiento.

El Alcalde Eric Adams, junto con la Comisionada de Protección al Consumidor y al Trabajador, Vilda Vera Mayuga, destacó que todos los hoteles activos incluidos bajo esta ley ya cumplen con los requisitos. Esta medida busca garantizar entornos laborales más seguros y experiencias más confiables para quienes visitan la ciudad.

El crecimiento del turismo, sumado a seis trimestres consecutivos de reducción del crimen, ha impulsado el resurgir del sector hotelero. Las autoridades recalcan que este avance ha sido posible gracias a la colaboración entre agencias, sindicatos, empresarios y el compromiso diario del personal hotelero.

Normas refuerzan seguridad laboral y turística en hoteles neoyorquinos.

Teléfonos Importantes

Emergencia
911

Información
311

Delitos sexuales
212-267-7273

Crime Stoppers
888-57-74782

No Más Armas
866-486-7867

Emergencias de gas
1-800-752-6633

Condiciones del tráfico
1-800-847-8929

Port Authority Bus:
212-564-8484

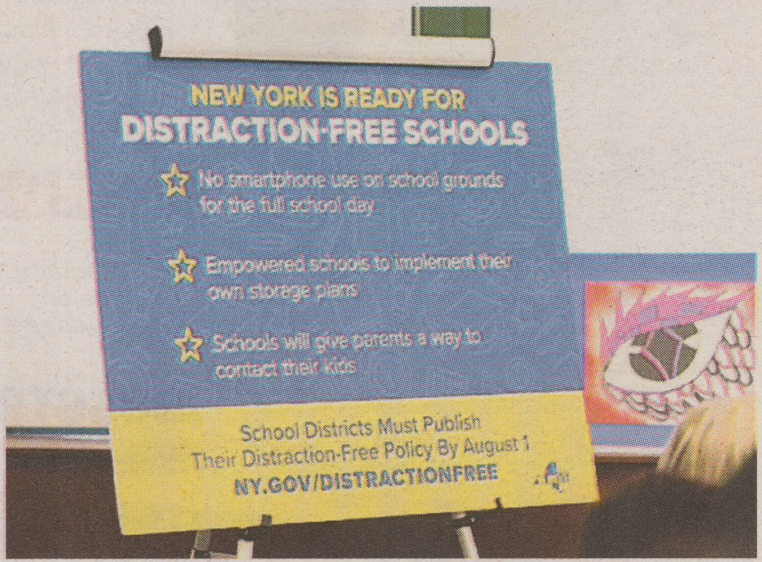
MTA
1-877-690-5116

Escuelas libres de distracción tecnológica

Una política unificada para el uso de celulares y dispositivos electrónicos comenzará a aplicarse en todas las escuelas públicas de la ciudad, con el objetivo de crear entornos de aprendizaje más seguros y productivos. La medida fue anunciada por el Alcalde Eric Adams y la Canciller de Educación, Melissa Avilés-Ramos, tras la aprobación de la nueva normativa por parte del Panel de Política Educativa.

El cambio, que responde a un mandato estatal, establece pautas claras para limitar el uso de dispositivos durante el horario escolar. Para su implementación, el presupuesto adoptado para el año fiscal 2026 destina $25 millones a las 1,600 escuelas públicas de los cinco distritos, mientras que el estado aportará $4.3 millones adicionales.

Las autoridades señalaron que el uso excesivo de celulares afecta la concentración y la salud mental de los estudiantes, y que este paso representa un avance significativo hacia una educación más enfocada y efectiva. El plan también contempla el trabajo conjunto con las comunidades escolares para garantizar su cumplimiento y sostenibilidad.



Escuelas públicas implementan nueva norma sobre uso de celulares.

¿Tuvo un ACCIDENTE?

Arze & Mollica, LLP

¡Somos los ABOGADOS que Tu Caso Necesita!

- Accidentes de Construcción
  - √ Caídas de las Escaleras
  - √ Accidentes de Andamios
  - √ Maquinaria Defectuosa
  - √ Caídas en el Lugar de Trabajo
- Accidentes Automovilísticos
- Accidentes de Autobuses y Camiones
- Accidentes por Tropiezos y Caídas
- Casos de Mordedura de Perro
- Seguridad Negligente
- Lesiones en Hogares de Ancianos

CONSULTA GRATIS SIEMPRE

Casos Recientes Ganados en NY

$4,700,000.00
Trabajador herido al caer una viga del techo

$4,400,000.00
Acuerdo para nuestro cliente que fue golpeado por un camión

$2,400,000.00
Electricista lesionado que se cayó de una escalera

$1,310,000.00
A una mujer afectada por el derrumbe del techo de la casa

$930,000.00
Para un trabajador que sufrió un accidente al caer al piso

Gerald G. Arze & Raymond J. Mollica

¡Hemos Ganado
MILLONES DE DOLARES
Para Nuestros Clientes

"NO COBRAMOS SI NO GANAMOS...
NO IMPORTA TU STATUS LEGAL"

El Seguro Médico no es Necesario para Demandar si Usted se Lastimó

www.arzemollicalaw.com/espanol • ¡LLAMENOS HOY!

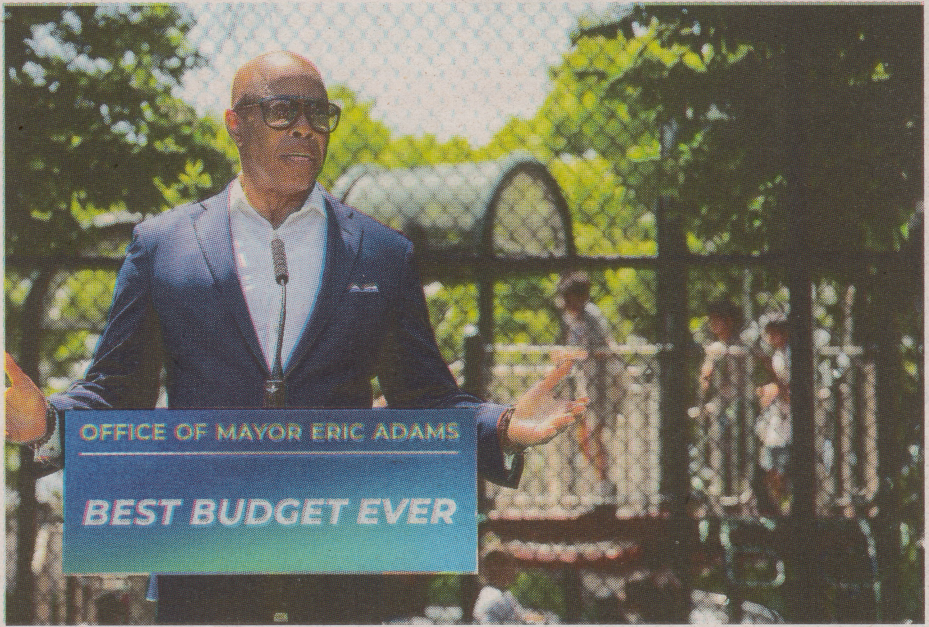
¡Hablamos Español! **718-996-5600**

OFICINA MANHATTAN
39 Broadway, Ste. 950, NY, NY 10006

OFICINA BROOKLYN
35 Avenue U, Brooklyn, NY 11223

Ofrecemos cuidado universal extraescolar para las familias trabajadoras

Por: Eric Adams
Alcalde de la Ciudad de Nueva York
Foto: ***Ed Reed/Mayoral Photography Office***



Los neoyorquinos de clase trabajadora merecen, como mínimo, una administración comprometida que priorice sus necesidades. Esta administración ha tomado medidas concretas para apoyar a los niños y hacer la vida más accesible para sus padres.

Durante mucho tiempo, muchas familias no han tenido acceso a cuidado infantil asequible, incluidas opciones para niños pequeños y programas extraescolares. Han enfrentado un costo de vida elevado y, en muchos casos, se han visto obligadas a tomar decisiones difíciles. Algunas incluso han tenido que abandonar la ciudad que aman.

Sabemos que el aprendizaje no termina cuando suena la campana. Por eso, anunciamos nuestra meta de garantizar el acceso universal a programas extraescolares y sumamos 20.000 cupos para estudiantes desde preescolar hasta 5° grado.

La semana pasada anunciamos nuestro primer grupo de 5.000 cupos nuevos. Estamos invirtiendo $21 millones más para ofrecerlos en 40 escuelas que nunca habían tenido programación extraescolar.

Estos 5.000 cupos representan la primera fase de nuestra promesa de invertir $331 millones adicionales. La inversión elevará el presupuesto anual a $755 millones para el año fiscal 2028.

La expansión incluirá un aumento en las tarifas para los proveedores sin fines de lucro que cuidan de nuestros niños.

Esta iniciativa se suma a nuestras inversiones históricas en la juventud, como Summer Youth Employment, Summer Rising, 3-K y educación preescolar especial.

Criar a un niño requiere del apoyo de toda una ciudad, y con los programas extraescolares universales estamos garantizando que Nueva York sea el mejor lugar para formar una familia.

Versión ampliada disponible en:
ElEspecialitoDigital.com

Majestic
Adult Day Care Center

¡Unete a Nosotros!

"Un Lugar donde la Calidez y la Hospitalidad están al Frente de Todo"

ACTIVIDADES DIARIAS:
- Comida Saludable
- Juegos y Bingo
- Atención Personalizada
- Zumba Dorada
- Canto y Karaoke
- Cumpleaños y Celebraciones Especiales
- Estudio Bíblico y más

Transporte Gratuito
Servicio Seguro y Cómodo Puerta a Puerta

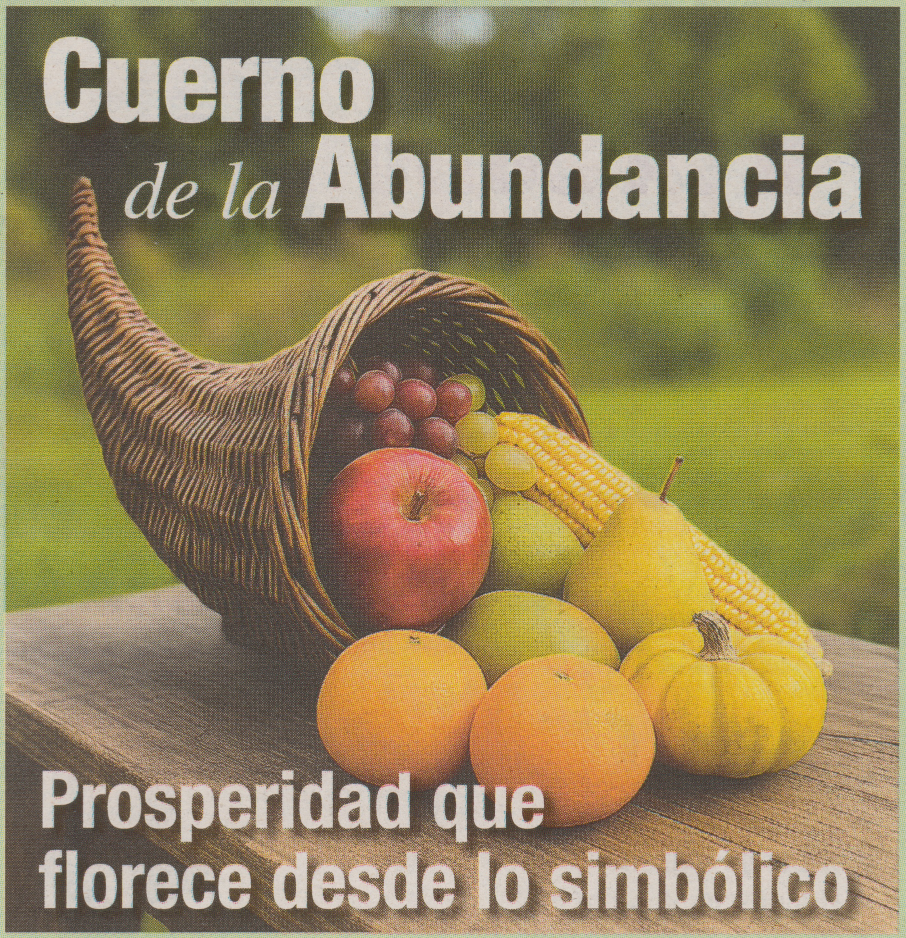
347-938-7732
57-04 Roosevelt Avenue, Woodside, NY 11377

LAS CUATRO PERSONAS QUE VIVÍAN ARRIBA DE ESTA TIENDA Y QUE MURIERON POR ESTE INCENDIO CAUSADO POR UNA BATERÍA DE IONES DE LITIO NI SIQUIERA POSEÍAN UNA BATERÍA.
Conozca las precauciones de seguridad
FIRE DEPARTMENT CITY OF NEW YORK
fdnysmart.org

INMIGRACION
MONTAÑO LAW GROUP
TU FUTURO INMIGRATORIO
NO SE DETIENE
En momentos de incertidumbre, necesitas claridad y soluciones reales.
Estamos para guiarte en estos tiempos de inquietud, con empatía en cada paso de tu proceso migratorio
¡TE AYUDAMOS CON ESTOS TRAMITES!
• Asilo
• Juveniles
• VAWA
• Visas U
• Permisos de Trabajo
• Residencia Permanente
¡LLAMANOS!
O ENVIANOS UN MENSAJE DE TEXTO
917-563-4133
www.montanolawgroup.com
amontano@montanolawgroup.com
@montanolaw
Montano Law Group, PC.
127 West 30th Street
9th Floor
New York NY 10001

Luzca sus Piernas
EN ESTE VERANO
CONFÍE SÓLO A LA MEJOR CLÍNICA VASCULAR DE NEW YORK
MV AC METROVEIN
Metropolitan Vein and Aesthetic Center
• Venas Varicosas
• Arañas Vasculares
• Ardor y Picazón
• Decoloración de la Piel
• Pesadez e Inflamación
• Dificultad para permanecer Parado
• Coágulos, Dolores y Calambres en las Piernas
• Ulceras de Piernas
• Coágulos de Sangre
...Y AL DR. ADAM GOLDMAN!!!
ESPECIALISTAS EN PROBLEMAS CIRCULATORIOS
CUBIERTO POR LA MAYORÍA DE LOS PLANES DE SEGURO Y MEDICARE
TAMBIÉN OFRECEMOS UNA GRAN VARIEDAD DE SERVICIOS COSMÉTICOS
AHORA ACEPTAMOS
healthfirst
Health Insurance for New Yorkers
ELIMINACIÓN DE VENAS
ANTES
DESPUES
ANTES
DESPUES
ANTES
DESPUES
Llame al Dr. Adam Goldman para quitarle sus VENAS VARICOSAS y la hinchazón de sus piernas
Llámenos para una
¡CONSULTA GRATIS!
1-844-692-5347
Mencione este anuncio cuando usted llame
NYMETROVEIN.COM
4915 Broadway Apt. 1A, New York, NY 10034
37-73 103rd Street, Corona, NY 11368

Cuerno de la Abundancia



Prosperidad que florece desde lo simbólico

Un llamado visual a la buena fortuna diaria

El Especialito
Fotos: Dreamstime

Con su forma curva y su interior rebosante de frutas, granos o monedas, el Cuerno de la Abundancia es uno de los símbolos más universales de prosperidad. Su origen se remonta a la mitología griega, donde se creía que el cuerno pertenecía a la cabra Amaltea, quien alimentó al dios Zeus. Como muestra de gratitud, el dios otorgó al cuerno el poder de otorgar abundancia infinita.

Hoy, este amuleto se utiliza en múltiples culturas para atraer fortuna material, fertilidad, éxito profesional y bienestar familiar. Se le conoce también como Cornucopia, y suele representarse como un cuerno abierto, derramando todo tipo de bienes: frutas, billetes, flores, trigo o joyas, dependiendo de la intención.

Tener uno en casa o en el lugar de trabajo no es cuestión decorativa. Muchas personas creen que su presencia refuerza la mentalidad de abundancia, recordando que lo bueno se multiplica cuando se comparte.

¿Dónde colocarlo? Idealmente en la entrada del hogar, orientado hacia adentro para que la fortuna "entre" y no "se vaya". También se puede ubicar en un rincón de prosperidad según el feng shui (esquina trasera izquierda del hogar o habitación).

La abundancia no es codicia, es gratitud por lo que llega y fluye

No hay necesidad de rituales complicados. Basta con colocar pequeños objetos simbólicos dentro del cuerno: una nota con un deseo, una moneda especial, granos de arroz o lentejas como símbolo de alimento eterno.

Más allá de lo místico, el Cuerno de la Abundancia es una invitación a cambiar el enfoque: de la escasez a la gratitud, del miedo al merecimiento. Porque a veces, visualizar lo que queremos es el primer paso para atraerlo.

El Cuerno de la Abundancia atrae energía positiva y bendiciones constantes.

UNIVERSAL
Centro de Audición
Audiología y Aparatos Auditivos

CONSULTA Y DEMOSTRACION DE AUDIFONOS GRATUITA

ACEPTAMOS LA MAYORIA DE SEGUROS INCLUYENDO MEDICAID Y MEDICARE

United Healthcare · MetroPlus · Empire · aetna · healthfirst

¿Tienes dificultades escuchando? ¡Te ayudaremos a Escuchar MEJOR!

Dr. Tova Shimunova, Au.D
Dr. Artem Yusupov, Au.D

- Pruebas De Audición
- Aparatos Auditivos(de la MEJOR Calidad)
- Limpieza GRATUITA de cera en el Oido con Examen de Audición
- Tratamiento de Zumbido en el Oido

¡Nuestra Misión y Pasión es Llevar el Regalo de Una Mejor Audición a Tantas Personas Como Podamos! ¡Nunca Ha Habido un Mejor Momento Para Asegurarte Que Estas Escuchando Lo Mejor Posible!

¡LLAMA AHORA!
(¡Hablamos Inglés, Español y Ruso!)

718-480-8556
108-25 72nd Avenue Suite 1A, Forest Hills, N.Y. 1137
93-15 Jamaica Avenue, Woodhaven, NY. 11421

PERFORMING ARTS CONSERVATORY NEW YORK

Galardonada La Mejor Escuela de Queens desde el año 2017 al 2025 en la Competición de BEST of The Boro

PROGRAMAS INTENSIVOS
•Multidisciplinary Arts Program
•Advanced Instrumental and Voice Studies

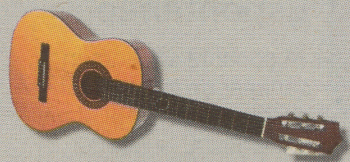
INTERNATIONAL SUMMER PROGRAM 2025
June 30th - Sept. 5th, 2025
MUSIC, DANCE, ART, DRAMA, AND SPANISH PROGRAMS

MUSIC PROGRAM
30/45/60 minutes lessons of: PIANO, VIOLIN, VIOLA CELLO, GUITAR, ELECTRIC GUITAR, BASS, DRUMS, FLUTE, SAX, TRUMPET, OBOE, VOICE MUSIC THEORY, and CHORUS.(lessons once a weeks at no charge)

ART PROGRAM
60 minutes group lessons: WATERCOLOR, DRAWING OIL, PASTEL, COMIC BOOK ART, CHORUS (lessons at not charge Saturday 1:15pm - 2:15pm)

DRAMA PROGRAM
60 minutes group lessons and 30/45/60 minutes individual lessons including :

- MUSICAL DRAMA THEATER
Drama Lessons for Voice students as part of the training.
- SPANISH PROGRAM FOR CHILDRENS

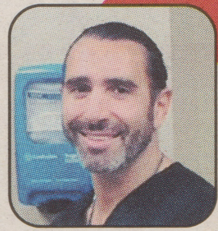


info@paconyschool.com www.paconyschool.com

PACONY
718-639-1425
35-57 89th Street Jackson Hts. NY. 11372

DIGALE ADIOS A LA SUDORACION
El Olor y el Vello de las Axilas

NO ESTAS SOLO


DR ADAM Y. GOLDMAN M.D.

miraDry

Alrededor de 1 de cada 10 personas en los Estados Unidos sufren de sudor excesivo

MV AC
www.nymetrovein.com
METROVEIN
Metropolitan Vein and Aesthetic Center

¿Qué es MiraDry? El sistema miraDry es un tratamiento aprobado por la FDA que puede reducir drásticamente el sudor de las axilas al abordar la causa raíz del sudor excesivo y el mal olor que lo acompaña, no los síntomas. Permanente, inmediato. No Quirúrgico.

¿Cómo Funciona? miraDry utiliza energía térmica que ataca y elimina tanto las glándulas sudorípadas, como las glándulas de olor en las axilas.

Una Vez que se eliminan esas glándulas, no vuelven a crecer. El Tratamiento generalmente se completa en 1 Hora, y se ven resultados en tan sólo un tratamiento. Sin embargo, como con cualquier procedimiento médico, tu médico determinará el mejor protocolo para los resultados deseados.

miraDry

82% de Reducción del Sudor Clínicamente Probada
90% de todos los tiempos "VALE LA PENA"

4915 Broadway Apt. 1A, New York, NY 10034

37-73 103rd Street, Corona, NY 11368

LLAMANOS HOY PARA PROGRAMAR UNA CONSULTA GRATIS

914-327-4235

REDUCE PERMANENTEMENTE EL OLOR, LA SUDORACIÓN Y EL VELLO AXILAR[1,2]

www.nymetrovein.com

¿Eres de los que usan gafas enormes que cubren medio rostro? ¿Prefieres lo clásico o lo atrevido? Los lentes de sol no solo protegen tus ojos… también son una pista de tu personalidad. Aquí te dejamos un catálogo emocional para que descubras qué dice tu look veraniego de ti.

Formato clásico
Elegante y confiable

Te gustan las cosas bien hechas. Eres de planes organizados, camisa bien planchada y amigos leales. No necesitas llamar la atención para destacar: tu estilo habla por ti.

Sólo en El Especialito

DIME QUÉ LENTES USAS

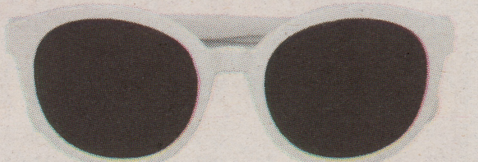
Cada estilo revela algo de tu actitud

Forma de corazón
Romántico y con chispa

Tienes un alma juguetona. Te encanta soñar, reír fuerte y vivir con intensidad. No temes mostrar tu lado sensible ni tu amor por lo cursi. ¡Amor a primera vista!

Lentes blancos
Libre y auténtico

No te dejas llevar por modas. Tienes tu propio ritmo y no buscas agradar a todos. Para ti, lo más importante es sentirte cómodo siendo tú mismo.



Lentes negros
Intenso y reservado

Eres protector de tu mundo interior. A veces distante, pero con una fuerza silenciosa que impacta. No te gusta que te lean fácilmente, por eso siempre tienes un "as bajo el lente".

Lentes deportivos
Disciplinado y energético

Siempre estás en movimiento. Ya sea corriendo, manejando bici o simplemente viviendo a mil por hora, tu estilo es funcional y firme. No te complicas, vas directo al punto y cumples lo que te propones.

Geométrico
Futurista y curioso

Siempre vas un paso adelante. Te interesa lo nuevo, lo raro, lo diferente. Eres el que prueba gadgets antes que salgan al mercado y el primero en descubrir tendencias.

Cristales azules
Cool y misterioso

Eres observador, intuitivo y siempre intrigante. Hablas poco, pero cuando lo haces… todos escuchan. Tienes un estilo que combina lo moderno con lo enigmático.

Con Colores
Espontáneo

Te encanta experimentar, cambiar de look, viajar sin planes. Eres el alma de la fiesta, el que se lanza sin miedo. Donde hay color, estás tú.

BioReference®

Laboratory Collection Center

TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD

- Atención personalizada y rápida
- Resultados precisos y confiables
- Ambiente seguro y cómodo
- Tecnología avanzada

12 locales convenientes en Queens, incluyendo:

40-23 74th St. (Lower Level)
Elmhurst, NY 11373
P: 718-540-7337
Mon - Sat: 9A - 5P
Sun: Closed

40-46 74th St.
Elmhurst, NY 11373
P: 718-898-6388
Mon - Sat: 8A - 5P
Sun: Closed

90-01A Roosevelt Ave.
Jackson Heights, NY 11372
P: 718-803-1301
Mon - Fri: 8A - 4P
Sat: 8A - 3P
Sun: Closed

Para una lista completa de ubicaciones, por favor visite
www.bioreference.com/patients/locations-patient-services/find-a-location/

BioReference: Donde tu bienestar es lo más importante.

¿Tuviste un Accidente de Auto o Construcción? Negligencia Médica?

- Accidentes de construcción
- Accidentes automovilísticos
- Accidentes de motocicletas
- Accidentes de camiones
- Accidentes por resbalones, tropezones y caídas
- Accidentes de trenes

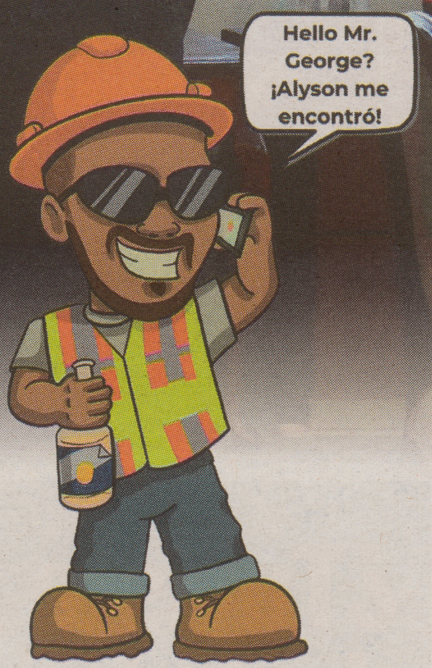
Reclamaciones por drogas peligrosas y otras reclamaciones de responsabilidad por productos defectuosos
ASISTENCIA CON TODO TIPO DE LESIONES

¡NO COBRAMOS... SI NO GANAMOS!

ROYBLAT LAW GROUP, PLLC
www.roytblatlaw.com

CONSULTA GRATIS
718-790-1111
98 Cuttermill Road, Ste. 479, North Great Neck, NY 1102

17 Años de Experiencia



¡Ella encontró a Mr. Hardhat... y ganó $1,000!

Entre el 23 de mayo y el 11 de julio de 2025, El Especialito llevó a cabo un emocionante concurso con un premio de $1,000. Cada semana, nuestro querido personaje de redes, Mr. Hardhat, se escondió en las páginas de nuestra edición impresa. Miles de lectores aceptaron el reto, y quienes lograron encontrarlo al menos 4 veces entraron automáticamente al sorteo.

Agradecemos a los miles de participantes que jugaron con nosotros. La ganadora fue seleccionada al azar entre todos los que cumplieron el reto. Hoy queremos que conozcan a la joven que encontró a Mr. Hardhat en las páginas de El Especialito, participó con entusiasmo y terminó llevándose el gran premio. Alyson C., de 19 años, nos comparte su historia y lo que significa este reconocimiento para ella.

Cuéntanos un poco sobre ti

Mi nombre es Alyson. Nací y crecí en Ecuador hasta los 13 años, cuando me mudé a Newark, NJ. Desde siempre, mi vida ha girado en torno a la educación. Me gradué de West Caldwell Tech, donde recibí premios como el Althea Gibson Leadership Award en 2023. Ahora voy a empezar mi segundo año en Brandeis University, donde planeo especializarme en Estudios Internacionales y Globales, y en Negocios, con una concentración menor en periodismo. En mi tiempo libre, me encanta leer, ir al gimnasio y pasar tiempo con mi familia.

¿Qué es lo que más disfrutas de El Especialito?

Leer El Especialito es como un recordatorio de mi cultura y mi comunidad. Me encanta que no solo trata temas actuales muy interesantes, sino que también resalta logros de los hispanos. Pero mi parte favorita es la sección de Condorito. Me hace sentir cerca de mi bisabuelo, con quien solía leerla y reírme. Es como tener un pedacito de casa conmigo.

¿Cuál fue tu reacción cuando te llamamos?

¡Pensé que era una broma! No lo podía creer. Lo primero que pensé fue: "¡Mi abuela no me lo va a creer!" Y claro, la llamé enseguida y estaba emocionadísima. Incluso cuando recibí el cheque, todavía sentía que estaba soñando.

¿En qué piensas usar el dinero?

¡Para mis estudios universitarios! Esto me ayudará muchísimo con los gastos de la universidad. Estoy muy agradecida.

¿Algo que quieras compartir con nuestros lectores?

Solo quiero que sepan que esto es real. El Especialito es de y para nuestra comunidad. Al leerlo, estamos haciendo que nuestras voces sean escuchadas.

Felicitamos a Alyson por este logro y agradecemos nuevamente a todos los que participaron en la búsqueda de Mr. Hardhat. ¡Prepárense para más concursos muy pronto! Y si quieres estar al tanto de promociones, sorteos y contenido exclusivo, suscríbete a nuestro boletín digital a partir del otoño de 2025:
elespecialitodigital.com/boletin

farándula

JENNIFER LOPEZ
LOS ARTISTAS LATINOS ESTAMOS EN UNA ÉPOCA DORADA

LA MODA EN BIKINIS DE ESTE VERANO

LOS LATINOS ESTAMOS EN UNA ÉPOCA DORADA

Jennifer Lopez

Nombres como Bad Bunny, Karol G y Shakira demuestran que los artistas latinos viven una era dorada a nivel internacional y que han pasado de ser un "nicho" a tener un mercado mundial, considera la cantante y actriz estadounidense Jennifer Lopez.

"Creo que estamos en una época dorada internacional para los artistas latinos. Hemos trascendido de tal manera que ahora el mundo entero es nuestro mercado", aseguró a EFE la artista de origen puertorriqueño, durante su estancia en la ciudad española de Pontevedra (noroeste), donde arranco su gira internacional 'Up All Night'.

Lopez (Nueva York, 1969), que suma más de tres décadas de carrera como actriz, cantante y bailarina, explicó que los artistas latinos antes eran un "nicho" e incluso en Estados Unidos eran "relegados a un rol específico", como "música en español" o "actriz latina".

"Y ya no es así. Finalmente, de alguna manera, hemos roto esa barrera", celebró JLo, como se conoce también a la artista, que señaló que todavía hay más margen para crecer. La neoyorquina aseguró sentirse orgullosa por "todos los grandes artistas musicales jóvenes que ahora mismo se están infiltrando en todo el mercado estadounidense". "Es realmente asombroso y creo que es un momento hermoso", añadió, y mencionó ejemplos como Bad Bunny o Karol G, pero también a Shakira, que asegura está "viviendo su momento". "Yo los veo con mucha alegría, felicidad y orgullo. Y estoy emocionada de volver a salir", dijo la intérprete de 'Jenny from the Block' sobre su vuelta a los escenarios, que dió comienzo a una gira internacional que la llevará este verano a 19 ciudades de Europa y Asia.

Un verano de libertad

JLo espera que sus fans lo pasen bien, bailen y canten en el nuevo tour, ya que promete "mucho baile y coreografía, mucha energía y mucha emoción".

"Siempre intento ponerle mucho corazón, así que hay muchos momentos diferentes en el espectáculo. Ese es siempre mi objetivo: llevar a mi público en un viaje, y estoy muy emocionada por que vean esta nueva versión de mi espectáculo", dijo sobre la gira.

En el concierto hubieron temas conocidos, como 'Let's get loud', 'Waiting for tonight', 'On the floor' o 'Get right', y de su último álbum de estudio, 'This is me... Now' (2024).

JLo, de 55 años, define su momento actual como su "era de libertad", como un "verano".

"Se trata de tener confianza, ser despreocupado y un poco travieso, pero también de florecer hacia ser quien eres sin complejos, ser dueño de cada parte de ti mismo y celebrarlas. Eso es para mí de lo que trata este verano, esta gira y también de lo que trata la nueva música", resumió. EFE

El Especialito
Fotos: Archivo

Restaurantes De Famosos

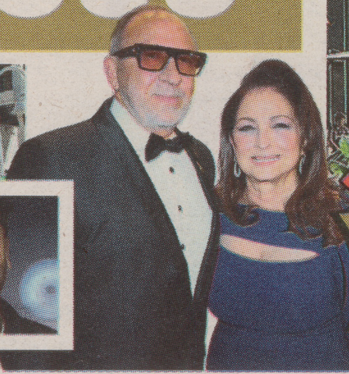
Muchos artistas latinos no se conforman con la música, el cine o la televisión. Algunos han decidido apostarle al mundo culinario, invirtiendo en restaurantes donde el sabor va de la mano con la fama. Aquí te presentamos algunas celebridades que mezclaron su pasión por la cocina:

Eva Longoria Beso Las Vegas

Eva es copropietaria del restaurante Beso, en Los Ángeles y Las Vegas.

Nicky Jam La Industria Bakery Miami

Nicky Jam es propietario de La Industria Bakery & Cafe, un brunch spot ubicado en el Bayside Marketplace de Miami.



Gloria y Emilio Estefan Estefan Kitchen Miami

Una joya de la cocina cubana moderna. Mezcla tradición, glamour y música. ¡Un pedazo de La Habana con aire de estrella!

Danny Trejo Trejo's Tacos California

Danny Trejo es fundador de la cadena Trejo's Tacos, con múltiples locales operativos en California

Carlos Santana María María California

Guitarrista mexicano reconocido mundialmente, cofundador de la cadena Maria Maria, con restaurantes activos en California, Arizona y Texas.

Pitbull Ilove305 Miami Beach

Más que un restaurante: es una fiesta. Cocina latina, tragos y una decoración que grita "Dale" en cada rincón.

Karol G Provenza Medellin

La Cantante colombiana de renombre global, Karolg G. Tiene en Medellín tres establecimientos abiertos: Carolina, Provenza y El Callejón del Gato

Ella es el Show:

Jimena Gállego

toma el mando en **Objetivo Fama** y revela su ritual secreto

En una entrevista exclusiva para **El Especialito**

Por: Jeickson Pichardo / Fotos: @alexpadronphoto

Con una carrera impecable en la televisión de Estados Unidos, Jimena Gállego ha demostrado ser una de las presentadoras más carismáticas y versátiles del entretenimiento hispano. Tras su participación destacada en La Casa de los Famosos All Stars, la mexicana se embarca en una nueva etapa profesional al frente de una edición renovada del reality musical Objetivo Fama, de la mano de Telemundo.

Jimena conversó con El Especialito sobre este nuevo proyecto que marca su regreso a Puerto Rico, los retos que enfrenta como presentadora y lo que pueden esperar los fans de este formato que ha lanzado a tantos artistas al

estrellato.

Jimena, cuéntanos, ¿qué significa para ti ser la presentadora de esta nueva edición de Objetivo Fama en Telemundo?
"Es la verdad un reto y un honor para mí, venir de la casa de los famosos y ahora esto, me tiene muy emocionada. El ritmo de trabajo era más demandante por las horas en un programa en vivo como era la casa. Aquí en Objetivo Fama es una vez por semana y con público en vivo y en más cantidad, además yo inicie mi carrera como jurado en Objetivo Fama hace 20 años atrás".

¿Qué es lo más emocionante, y lo más retador, de presentar un reality como Objetivo Fama?
"Lo más emocionante es que tendré la oportunidad de por esta vez, seré la presentadora del programa. Es un placer poder llevar a cabo este proyecto en Puerto Rico, ya que tengo tantos años que no había vuelto y ahora estaré allá de lleno todos los fines de semana. El reto será, presentar en vivo cuando los fans podrán comprar boletos he ir a ver el programa. Eso sí será una experiencia nueva para mí, de igual forma estoy muy emocionada".

¿Qué tipo de talento buscan en Objetivo Fama?
"Personas que tengan la habilidad de cantar y además poder seguir perfeccionando para mejorar. Una cosa es saber cantar y otra tener ese talento natural para pulirlo y seguir avanzando. Quien busca esa oportunidad que vaya a las audiciones y luche por sus sueños".

¿Tienes algún ritual o costumbre antes de cada gala o grabación?
"Fíjate que, me persigno con las dos manos y la producción me complace en tener una virgen en todos los rincones de camerino de camino al estudio. Siempre me vienen los nervios, pero eso me mantiene con los pies en la tierra. Cada grabación es diferente y siempre me dan nervios, pero con la convicción de que esto es lo que disfruto".

¿Hay algo en especial que los televidentes deben esperar este año? ¿Qué les dices a tus fans de Nueva York que han seguido tu carrera tantos años?
"Muchas emociones y situaciones inesperadas, ya que se desarrolle el programa podré responderte con más certeza. Por ahora puedo decir, que habrá convivencia entre los más de 20 participantes y el público los podrá conocer más allá del talento. Estar a las expectativas y disfrutar. A mi público de Nueva York les debo tanto, mi hija nació en Nueva York hace ya 18 años, cada que tengo oportunidad vuelvo. Son gente trabajadora y echada para adelante. Mil gracias por su apoyo siempre".

Con su estilo auténtico, su energía contagiosa y una conexión genuina con el público, Jimena Gállego se prepara para conquistar una vez más la televisión hispana. Objetivo Fama no solo representa un regreso profesional, sino también un reencuentro emocional con sus raíces artísticas.

Objetivo Fama estrenó su nueva temporada el 2 de agosto a las 8 p.m. EST por Telemundo PR. Los episodios también estarán disponibles en la app de Telemundo y en plataformas digitales para quienes deseen verlo en cualquier momento.

Síganos en las redes sociales para más contenido:
El Especialito / @ElEspecialitoUSA / Sigan a Jimena: @jimenagallegotv

Enterate en este Reportaje, si deseas ampliar tu colección de trajes de baño en esta temporada o simplemente quieres enterarte cuáles son los modelos favoritos de las expertas durante esta primavera verano 2025.

LOS Bikinis DE ESTE Verano 2025

Foto/dreamstime

Llega el momento de hacerse con un bikini perfecto, una pieza que cada vez se selecciona teniendo en cuenta varias necesidades: días de playa y piscina, pero también para servir como prenda para eventos y fiestas, aunando comodidad y diseño.

Firmas de Colombia, Brasil, Estados Unidos, Francia o Croacia se han dado cita en Ibiza Swim Week, la plataforma de moda de baño que siguiendo el formato de Miami y Nueva York ha desplegado las tendencias en bikinis y bañadores para esta temporada.

Fotos/cedida por David Reinoso.
Por: EFE

El bikini de triángulo vuelve desde los años 90

Los bañadores tipo corsé son una tendencia alza

Piezas asimétricas: el arte de revelar con intención.

La asimetría se impone como uno de los recursos más poderosos del nuevo lenguaje estético en moda de baño. Esta temporada, los cortes oblicuos, los tirantes únicos y las siluetas descompensadas no solo introducen dinamismo en el diseño, sino que proponen una forma de seducción más sofisticada. Aventura Swimwear apuesta por esta línea con propuestas que alternan volúmenes y estructuras, desdibujando la simetría tradicional del bañador y del bikini sin perder funcionalidad. Este corte favorece a todo tipo de cuerpos generando la sensación óptica de un cuello más alargado y esbelto, y funciona tanto en partes de arriba como en bañadores.

Broches como ornamento: de lo utilitario al detalle joya.

Lo que en décadas pasadas era un elemento puramente funcional, en 2025 adquiere un rol protagonista. Los broches metálicos, los cierres dorados y las hebillas sobredimensionadas se convierten en detalles ornamentales que transforman piezas sencillas en ejercicios de estilo.

Original Oceans introduce esta clave en su colección mediante bikinis con broches centrales que no solo estructuran el escote, sino que actúan como eje visual del diseño y con un aire de sofisticación que recuerda a firmas como Schiaparelli.

Estos detalles evocan el glamur clásico de los años noventa, recordando las colecciones de Gianni Versace en las que las piezas metálicas articulaban la prenda como si fueran joyas.

Las prendas de baño ya no se conciben únicamente como funcionales, sino como parte de una narrativa estética que continúa fuera del agua: en un chiringuito junto al mar, en un club de playa o en una terraza urbana.

El negro como básico indiscutible: permanencia y poder.

Aunque cada verano se asocie a una paleta de colores vibrantes, el negro mantiene su estatus como absoluto imprescindible en el armario de baño. Elegante, atemporal y favorecedor, este tono se reafirma como símbolo de sofisticación y seguridad.

En las pasarelas de moda baño de 2025, el negro aparece tanto en bikinis minimalistas como en bañadores de corte arquitectónico, con o sin ornamentos. La firma Cocora lo utiliza como base para sus diseños de siluetas limpias y precisas, mientras que Aventura Swimwear incorpora este tono en sus piezas con cortes geométricos, demostrando que la fuerza del negro reside precisamente en su capacidad para adaptarse a cualquier tipología corporal y a cualquier propuesta de diseño.

En el baño, como en la moda urbana, el negro continúa siendo un manifiesto silencioso de estilo, que aparece para este verano combinado con faldas de transparencias y pareos anudados en la cadera de forma asimétrica.

El bikini de triángulo: comodidad y regreso a lo esencia.

El clásico bikini de triángulo vive una nueva edad dorada. Lejos de ser una concesión nostálgica a los años 2000, su regreso responde a una búsqueda de simplicidad y funcionalidad sin renunciar a la sensualidad.

Este patrón, que se anuda con tiras finas en cuello y cadera, permite una adaptación perfecta al cuerpo y favorece el bronceado uniforme, dos cualidades que las consumidoras siguen valorando año tras año.

Esta fusión entre tradición y novedad convierte al bikini triangular en un básico evolucionado, capaz de adaptarse tanto a los gustos más clásicos como a las propuestas más experimentales.

Además, esta prenda permite múltiples combinaciones. Los tops de triángulo pueden coordinarse con braguitas de talle alto o con diseños de corte brasileño, lo que refuerza su versatilidad. La clave de su permanencia radica precisamente en su aparente sencillez: cuanto más simple es la estructura, mayor es su capacidad de transformación.

Bañadores de efecto corsé: control y sensualidad en equilibrio.

El último gran protagonista de la temporada es el bañador de efecto corsé. Con costuras estructurales, refuerzos en el abdomen y copas moldeadas, estas piezas reinterpretan el concepto de control mediante una óptica de empoderamiento.

Lejos de las prendas correctivas del pasado, los nuevos diseños celebran la silueta femenina sin ocultarla, ofreciendo soporte sin renunciar a la estética y aportando la posibilidad de ser lucido también para eventos junto a faldas o pantalones cortos.

La firma May Rose presenta versiones en azul turquesa con efecto de raso tornasolado y copas, una figura de bustier elegante que resalta el bronceado y que es perfecta para cualquier tipo de cuerpo.

Este tipo de bañadores también refleja una tendencia generalizada en la moda contemporánea: el interés por prendas que empoderan sin reprimir, que estilizan sin dictar. Son diseños pensados para mujeres que desean sentirse seguras, sostenidas y elegantes, incluso en el contexto más relajado del verano.

En este contexto, el bañador y el bikini dejan de ser piezas accesorias del verano para convertirse en protagonistas de un relato más amplio: el del estilo consciente, duradero y profundamente contemporáneo.

Los cortes asimétricos favorecen a todo tipo de complexiones.

El negro es un básico infalible y atemporal.

Chismes y más

Foto/dreamstime

Por: Johnny Too Much

MARIAH CAREY

HABLA CUANDO ESTUVO CASADA CON TOMMY MOTTOLA, FUE UN INFIERNO Y HOY HABLA TOO MUCH

La cantante de 56 años estuvo casada con el ejecutivo musical Tommy de 77 años, desde 1993 a 1998, después que él la contratara con su primer contrato de grabación en Columbia Récords. Fue por muchos años que Tommy Mottola ejercía control sobre su carrera musical y sobre su matrimonio e inclusive Mariah Carey compara su antes mansión de Bedford en Nueva York con la prisión de Sing Sing. Cada vez que me recuerdo de esa época, solamente me vienen recuerdos negativos sobre ese período de mi vida. A veces hago humor en mi desahogo y quienes me conocen lo saben, hago pequeños chistes sobre lo que pasé, de lo contrario, cada día podría ser una historia triste. Carey y Mottola finalmente se separaron en 1997, alrededor de la misma época en la que la cantante empezó a alejarse de las baladas pop y explorar diferentes géneros, algo que su esposo anteriormente le desalentaba. Mariah Carey se casó nuevamente una década después de su divorcio de Mottola, uniéndose en matrimonio con Nick Cannon en 2008 y tuvo gemelos Moroccan y Monroe. Pero la cantante se divorció en el 2014 y su divorcio finalizó en 2016. Solamente que en esta separación no hubo nada de violencia o mal tratos como cuando viví con Tommy Mottola.

YAILIN LA MAS VIRAL

SE PRESENTARÁ PARA EL COCA COLA MUSIC HALL

Enseguida le informa a su fanaticada puertorriqueña que pronto hará su debut como cantante en el Coca Cola Music Hall. Pero aún no sabemos cuándo se llevará a cabo el espectáculo, pero si les avisa a sus Chivirikas que estén listas para ese espectáculo Too Much. De mi parte les diré que aún no hay una fecha oficial ni venta de boletos, existe una posibilidad que la dominicana pise tierra boricua como parte de su reciente gira de conciertos que se han dado en distintas ciudades de Estados Unidos y su país natal. Este espectáculo podría marcar un precedente en la carrera de la cantante, quien se ha destacado por sus presentaciones, así como sus polémicas, tras su relación con el rapero Tekashi 6ix9ine. La artista también tiene una conexión con la isla a través de su hija Cattleya, producto de su pasado matrimonio con el trapero puertorriqueño Anuel AA. Sabemos de buena lengua que la más viral Yailin mantiene un noviazgo con el también exponente urbano español, JC Reyes.

ELON MUSK Y AMBER HEARD

FINAL ROMANCE ENTRE ELON MUSK Y AMBER HEARD, LOS RICOS TAMBIEN SE DEPRIMEN Y SE DEJAN

Esto lo supimos por medio de un nuevo libro que detalla las consecuencias del noviazgo y ruptura del empresario con la actriz que afectó hasta los autos Tesla. La relación intermitente entre Elon Musk y Amber terminó en una ruptura brutal, como el propio magnate describió y que lo dejó en depresión. Según un nuevo libro que aborda este romance, la difícil situación personal de Musk incluso afectó el avance de los vehículos eléctricos de Tesla. La publicación revela que Elon Musk estuvo perdidamente enamorado de la actriz Amber Heard. Tras su ruptura, el empresario habría atravesado cerca de 18 meses de profundo sufrimiento por ella. “Soy un tonto por amor” a menudo soy un tonto, pero más por el amor. Según el autor del libro, nada dejó más herido al dueño de Tesla que la ruptura con Heard. Se sugiere que a Musk le atraen los dramas y las tormentas, y que cuando su vida entra en calma, se “desboca” y lleva a cabo acciones impulsivas. Musk nos dijo o bien describió su relación con Amber Heard como la “relación más agonizante” de todas las que tuvo, y con razón dicen que ella le había confesado que nunca estuvo enamorada del (Musk).

CHRISTIAN NODAL

QUIERE DESAPARECER UNA ENTREVISTA CON LA PERIODISTA ADELA MICHA, “SE LE FUE LA LENGUA” Y PODRÍAN HUNDIRLO TOO MUCH

Todos estos comentarios se hicieron en días pasados por medio de las redes sociales, donde comentan que el cantante le ofreció una gran cantidad de dinero a la periodista para que dicha conversación no salga a luz. Ya que algunas ediciones preliminares de la entrevista consideran, que ciertos fragmentos podrían resultar comprometedores y muy delicados para su imagen pública. A Christian Nodal se le fue la lengua, el rumor está fuerte. Dicen que Christian Nodal no quiere que salga la entrevista que acaba de grabar con Adela Micha. Durante la conversación, el intérprete abordó temas relacionados con su vida personal que incluían detalles sobre su reciente relación con Angela Aguilar y su ruptura con Cazzu, madre de su hija Ínti. Esta entrevista Nodal cree que sus declaraciones pudieran hundirlo, o pudieran traer más problemas que beneficios. Se dice que Nodal ofreció una elevada cifra a periodista Adela. Pero según investigué, todo se ha arreglado sin cuestión de dinero.

El match PERFECTO
para todos tus platillos
Ver más
Los Plátanos Maduros GOYA®
son naturalmente dulces,
vienen en tajadas y están fritos a la
perfección; ideales para acompañar
cualquier platillo. Búscalos en la
sección de congelados.
¡Si es GOYA ...tiene que ser bueno!
©2023 Goya Foods, Inc.
GOYA
Sides
Maduros
Fried Sweet Plantains

Nelson Figueroa:

De lanzador de los Mets a Voz de Deportes en PIX11

*Por: **Ana Esther Disla***
*Fotos: **PIX11 / Dreamstime***

El 4 de octubre de 2009, Nelson Figueroa lanzó la blanqueada de su vida en Citi Field: la primera en la historia del estadio por un Met. "Gané mi primer juego en Shea Stadium y mi último como Met en Citi Field", recuerda. Hoy, desde PIX11, comparte su pasión por el béisbol mientras se prepara para un evento muy especial en Nueva York.

Orgulloso Met, ahora en la casa de los Mets

Nelson Figueroa, ex lanzador de la MLB seleccionado por los Mets, nació en Brooklyn de padres puertorriqueños y es presentador de **Sports Nation Nightly** en **PIX11**, el canal oficial de los Mets. Está previsto que presente la 43.ª edición anual del **Desfile Nacional Dominicano** el 10 de agosto por **PIX11** en vivo a las 12 pm.

Él siempre soñó con jugar béisbol en las Grandes Ligas, sin darse cuenta de lo difícil que sería, ya que solamente 23,000 personas en la historia del deporte lo han logrado. Su objetivo era aprovechar cada oportunidad para demostrar su valía. Sin embargo, a pesar de las transiciones que enfrentó como profesional, nunca se rindió. Jugó por 19 años béisbol, nueve de ellos en las Grandes Ligas.

El sueño hecho realidad en Shea Stadium

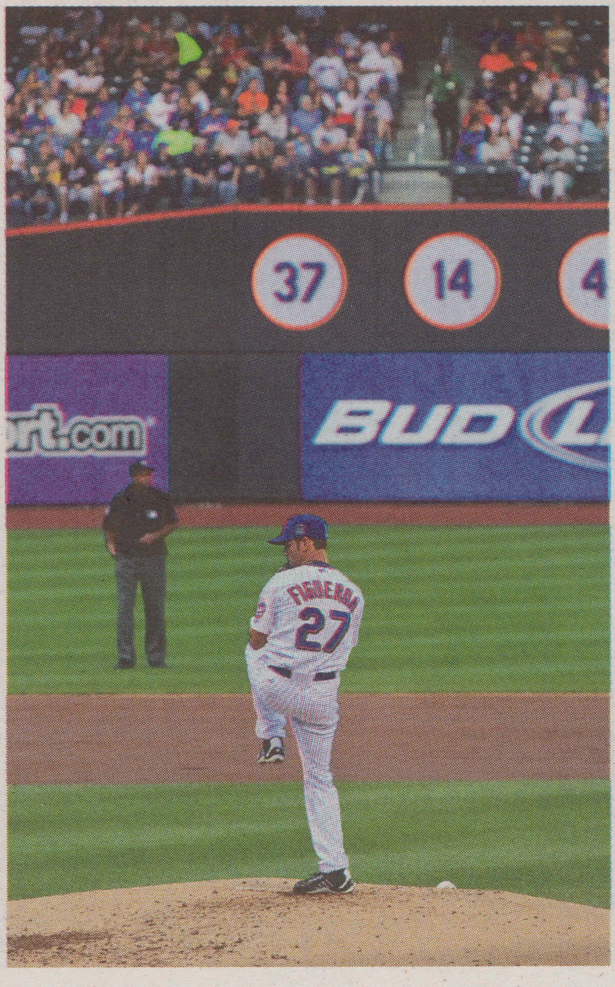
"En mi primer partido como Met en el Shea Stadium, sentí el apoyo de los aficionados. Al lograr dos strikes, quise un ponche para recordar a mi ídolo, Dwight Gooden, sintiéndome como él por un momento", detalló Figueroa.

Figueroa jugó para varios equipos de las Grandes Ligas, incluidos los Diamondbacks, Phillies, Brewers, Pirates, Astros y, por supuesto, los Mets.

"Mis mejores recuerdos y momentos han sido con mi familia y amigos en Nueva York, jugando para los Mets", mencionó Figueroa con alegría.

De la lomita a la pantalla

Figueroa inició su carrera como analista deportivo en 2015 al unirse a SNY, donde se adaptó rápidamente al mundo de la comunicación. Actualmente, es presentador del programa **Sports Nation Nightly** en **PIX11**, donde continúa compartiendo su pasión. Trabajar en **PIX11** representa un regreso simbólico al equipo que siempre llevó en el corazón. Su enfoque humano como analista deportivo le ha valido dos premios Emmy a lo largo de su carrera.



Nacido en EE. UU., de Ascendencia Puertorriqueña y Dominicano Honorario

Es cierto que es de descendencia puertorriqueña, pero Figueroa comenta: "Me siento dominicano de honor. Como dirían mis amigos, 'Estoy aplatanado'", expresa Figueroa con mucho orgullo.

Participó en la liga invernal dominicana con equipos como las Águilas Cibaeñas, Leones del Escogido y luego Azucareros del Este. En su primera temporada, se alzó con un campeonato enfrentándose a grandes figuras como Miguel Tejada, Rafael Furcal y Edwin Encarnación.

Figueroa siempre resalta la pasión de los jugadores dominicanos y la intensidad de la afición, recordando cómo logró que un taxista, fanático del Licey, se convirtiera en seguidor tanto del Escogido como de su carrera.

Invitación a celebrar lo dominicano

Figueroa será co-presentador de nuevo de la parada dominicana para PIX11. Él extiende una invitación a la comunidad, expresando:

"Si nunca han visitado la República Dominicana, este evento trae la esencia de la República Dominicana a Nueva York de una manera inigualable. Ese día todos somos dominicanos, sin duda".

Un mensaje para los soñadores

"Lo más importante es encontrar algo que te apasione y encontrar tu propia voz cuando se trata de ello, independientemente de cómo quieras abordarlo", expresa el ex lanzador, como consejo para quienes buscan cumplir sus sueños.

*Visita **ElEspecialitoDigital.com** para leer la versión extendida.*

El **Desfile Nacional Dominicano** se transmitirá en vivo por **PIX11** el 10 de agosto a las 12 pm EST.

Celebra la cultura,
el orgullo y baile el
DOMINGO 10 DE AGOSTO

43 YEARS
QUISQUEYA & USA
Unidos en Cultura y Tradicion
DOMINICAN DAY PARADE INC
United in Culture and Tradition

PIX11 PIX11+

De 12:00-1:30pm por PIX11
Y continúa en PIX11+ 1:30pm - 2:30pm

TERAPIA FÍSICA
Recupera tu *movilidad* y *vive* al máximo

CUIDADO PROFESIONAL PARA:
- Accidente de Auto/Compensación Laboral /Lesiones Personales
- Condiciones musculoesqueléticas y neuromusculares
- Cirugías pre y postoperatorias

CON SERVICIOS EXCEPCIONALES COMO:
- Electroterapia
- Terapia de luz láser
- Terapia de ultrasonido
- Terapia manual
- Acupuntura
- Ejercicios postoperatorios

SERVICIO DE TERAPIA FÍSICA A DOMICILIO

Aceptamos: Medicare, Healthfirst, United Healthcare Community Plan, Metroplus, BCBS, 1199, Seguros de Auto/Trabajo, Affinity, Village Care y otros seguros de Medicaid.

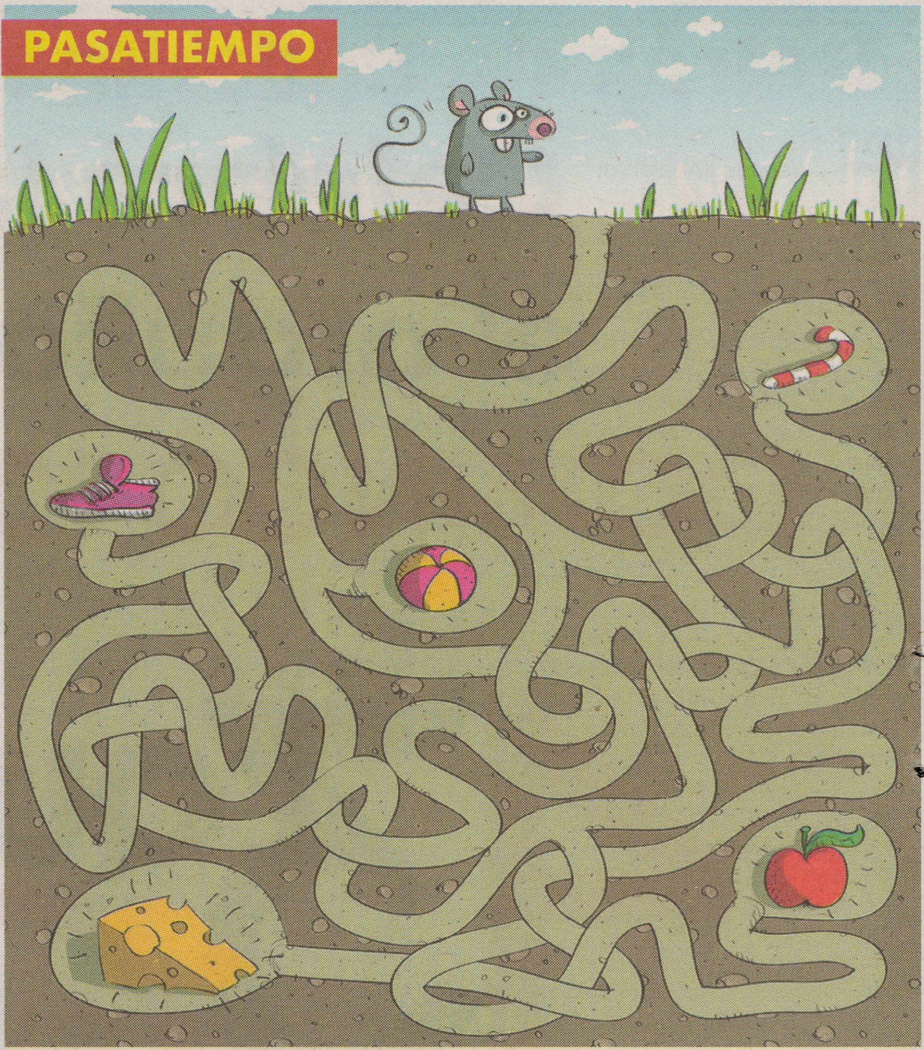
Advance Therapeutic Care
TERAPIA FISICA

100-15 Queens Blvd. S. 202
Forest Hills, NY 11375
Tel: 347.813.4960
Fax: 347.813.4989

40-16 74th St., Basement
Elmhurst, NY 11373
Tel: 718.806.1895
Fax: 718.806.1530

@advancetherapeuticcare / www.advancetheracarept.com

PASATIEMPO



SUPRIYA KICHLOO
Your Advocate for Justice

Supriya Kichloo, Esq.

¿HERIDO? OBTENGA LA MAXIMA COMPENSACION QUE MERECE

Abogado experimentado en Lesiones Personales, que lucha por sus derechos, por que si Usted gana, nosotros también

Si ha resultado lesionado debido a la negligencia de otra Persona Usted merece Justicia.
Nuestro Abogado con experiencia en Lesiones Personales tiene un historial comprobado de garantizar la máxima compensación para sus Clientes

Accidentes Automovilísticos
Atropello de Peatones,
Muerte por Negligencia
Tropiezos, Caidas, etc..

SU ESTATUS MIGRATORIO NO IMPORTA

DERECHOS LABORALES
¿No Le Han Pagado Horas Extras, Dias Festivos, Vacaciones?
¿Despido Injustificado?
¿Alguna Vez Ha Sido Discriminado?
¿Acoso, Represalias?, etc.. ¡LLAMENOS!

SU ESTATUS MIGRATORIO NO IMPORTA

www.kichloo.com sk@kichloo.com
516-441-2962
3100 47 Ave. Suite 3100 Long Island City NY 11101

¡Te Ayudamos a Conseguir una Hermosa Sonrisa!

R&R Dental Lab

No se Utiliza Ningún Tipo de Pegamento en las Dentaduras que Nosotros Hacemos

Hacemos todo Tipo de Dentaduras de la más Alta Calidad en Acrílicos, Metal y Flexite
- Procesados por Técnicos Experimentados
- Hacemos Entrega Rápida el Mismo Día
- Llevamos 40 Años Trabajando con Dentaduras
- Calidad Garantizada

Trabajo es 100% Perfecto

80-50 Baxter Avenue, Elmhurst, NY 11373
(A pocos pasos del Tren 7, parada 82 Street)
718-533-1611

Detrás de Cada Sonrisa, Hay una Historia

Estamos Aquí para Escucharte

En Queens, la vida va rápido. Las personas trabajan duro, cuidan a sus familias, ayudan a sus vecinos y siguen adelante, incluso cuando luchan por dentro. Pero el estrés, la tristeza y la preocupación no desaparecen solo porque estemos ocupados. Y muy a menudo, no hablamos de ello.

Si te has sentido abrumado, cansado, ansioso o simplemente no como tú mismo, no estás solo. Y la ayuda está más cerca de lo que crees.

En el Centro de Psicoterapia Bleuler en Jackson Heights, ofrecemos terapia para adultos, adolescentes, niños, parejas y familias. Ya sea que estés enfrentando algo importante o simplemente no te sientas bien, nuestros terapeutas están aquí para escucharte, sin juzgar. Muchos de nuestros profesionales hablan español y comprenden las presiones que conlleva la inmigración, las responsabilidades familiares y el esfuerzo por construir una vida mejor.

No necesitas una referencia médica. Aceptamos Medicaid, Medicare y la mayoría de los seguros. Las sesiones están disponibles de forma presencial o en línea.

Aquí tienes un consejo de bienestar para probar hoy:
Pregunta a alguien en tu vida cómo se siente realmente. Escucha sin interrumpir. Mostrar interés por los demás puede mejorar tu bienestar mental – y el de ellos.

Otro consejo:
Elige un hábito diario (como cepillarte los dientes o tomar tu café de la mañana) y conviértelo en un momento de bondad contigo mismo. Dite algo alentador. Al principio puede parecer raro, pero fortalece emocionalmente.

Nuestra sede en Jackson Heights se enfoca en la terapia de salud mental. Si tú o alguien a quien amas necesita también ayuda con una adicción, nuestra oficina en Forest Hills ofrece apoyo.

Tú importas. Tu salud mental importa. Y estamos aquí cuando estés listo.

bpc
Bleuler Psychotherapy Center

Oficina de Jackson Heights
82-11 37th Avenue, Suite 901
Jackson Heights
718-957-1259

Oficina de Forest Hills
104-70 Queens Blvd, Suite 200
Forest Hills
718-550-3570
Más información: **www.bleulerpc.org**

¿Tienes Problemas para Embarazarte?

¡#1 EN LA COMUNIDAD HISPANA!

Manhattan Reproductive Medicine

¡Te Ayudamos a Cumplir tu Sueño de ser Mamá!

TRATAMIENTO PARA MUJERES Y HOMBRES

- Fertilización en Invitro
- Donación de Ovulos
- Insiminaciones
- Pérdida de Embarazo
- Infertilidad Masculina
- Te Ayudamos a Escoger si quieres Niña o Niño
- Tratamiento para Mujeres Solteras
- Casos Difíciles

LOS MEJORES PRECIOS • PLAN DE PAGO

Hanna Jesionowska, MD

212-794-0080

159 E 74th Street Suite C Manhattan NY 10021 / www.doctorhanna.com

Cómo reconocer señales tempranas de ESTRÉS

Detecta las señales y actúa a tiempo hoy

El Especialito
Fotos: Dreamstime

> *El cuerpo es sabio, y también el corazón. Ambos tienen formas de avisarnos cuando algo no anda bien. El problema es que muchas veces ignoramos las señales o las normalizamos hasta que ya es tarde. Reconocer los primeros síntomas de estrés —físico y emocional— puede marcar la diferencia entre prevenir y colapsar.*

¿Te duele la cabeza sin razón aparente? ¿Duermes, pero no descansas? ¿Estás más irritable de lo normal o pierdes el apetito? Todas estas pueden ser señales tempranas de que el cuerpo está sometido a tensión. También lo son los dolores musculares frecuentes, problemas digestivos, cambios en la piel o incluso caída del cabello.

En el plano emocional, el estrés suele disfrazarse de mal genio, desgano o ansiedad constante. Algunas personas sienten que "están a punto de estallar", otras simplemente se apagan. Cada cuerpo reacciona distinto, pero el común denominador es el desequilibrio.

Un estudio publicado por la Asociación Americana de Psicología indica que el estrés prolongado puede afectar el sistema inmunológico, cardiovascular y digestivo. Y aunque los efectos pueden parecer pequeños al principio, se acumulan como gotas hasta desbordar el vaso.

La buena noticia es que el cuerpo no miente. Si lo escuchas a tiempo, te ayuda a recuperar el equilibrio. ***¿Cómo?*** Prestando atención a lo que te está diciendo: duerme mejor, respira profundo, camina más, come menos procesado, baja el ritmo… y habla con alguien si lo necesitas.

No se trata de alarmarse por cada malestar, sino de estar en sintonía contigo mismo. Un dolor de cabeza puede ser por deshidratación, pero si es recurrente, merece atención. Igual que las noches en vela, los llantos repentinos o esa tensión en los hombros que no se va.

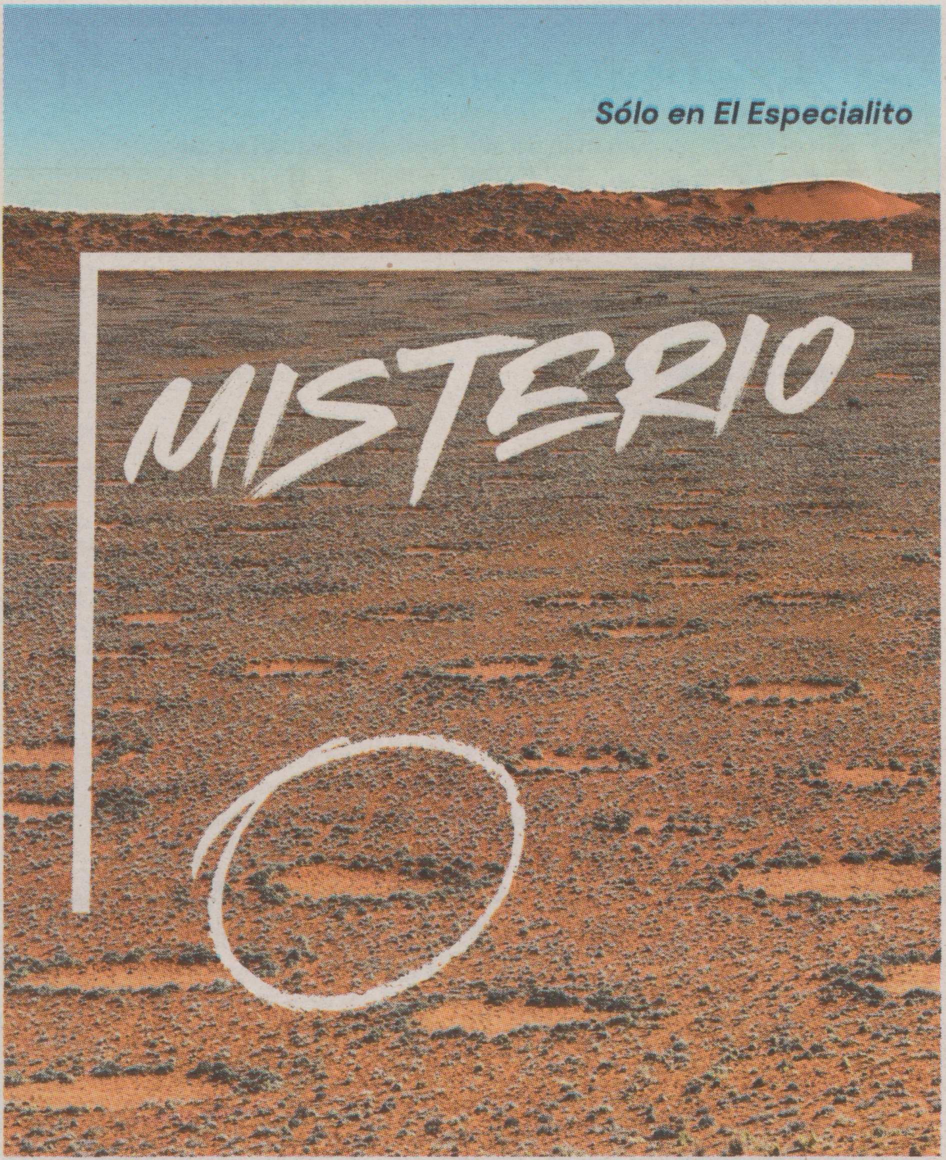
Prevenir el estrés no es eliminar los problemas, es aprender a gestionarlos.

La tensión acumulada se manifiesta en dolores, cansancio y cambios de ánimo.

> **Dolores sin causa clara, cambios de humor, insomnio, fatiga constante, piel alterada o ansiedad repentina son señales que el cuerpo y la mente envían cuando necesitan atención. Ignorarlas no ayuda. Escuchar y actuar a tiempo sí.**

Escuchar el cuerpo y cuidar la mente es un acto de amor propio. Y tú te mereces eso: cuidado, calma y claridad.

Ofertas de Verano en
KIA
John Starks Kia
¡Movimiento que inspira!
Estrena tu Kia hoy mismo con pagos cómodos
ESPECIALES DE INVENTARIO EN NUEVOS Y USADOS
2025 Kia Telluride S AWD
2025 Kia Sportage PHEV X-LINE AWD
Arrendamiento por
$249 o $499
al mes/ 24 meses
$5,999 al firmar contrato de arrendamiento
al mes/ 36 meses
$0 de entrada, $0 de tarifa bancaria, $0 de pago primer mes, $0 pago de depósito, $0 al firmar contrato de arrendamiento
Arrendamiento por
$189 o $399
al mes/ 24 meses
$5,999 al firmar contrato de arrendamiento
al mes/ 36 meses
$0 de entrada, $0 de tarifa bancaria, $0 de pago primer mes, $0 pago de depósito, $0 al firmar contrato de arrendamiento
¡FINANCIAMIENTO DISPONIBLE!
Hablamos en Español
¡LLAMA AHORA!
718-425-4455
139-03 Queens Boulevard, Jamaica, NY 11435



En medio del desierto africano, miles de círculos perfectos han desconcertado a científicos y locales por décadas. Conocidos como "círculos de hadas", estos parches sin vegetación siguen despertando teorías que van desde hormigas ingenieras hasta fuerzas naturales aún no comprendidas.

Círculos de Hadas
EN EL DESIERTO DE NAMIBIA

¿Magia de la naturaleza o mensaje del subsuelo?

En una de las regiones más áridas del mundo, el desierto de Namibia, existen miles de círculos casi perfectos donde no crece nada, rodeados por un borde de vegetación más verde que el resto. Se extienden por cientos de kilómetros y pueden medir entre 2 y 15 metros de diámetro.

¿Trabajo de termitas subterráneas?

Una de las teorías más aceptadas es que estos círculos son obra de termitas del desierto. Investigadores como Norbert Jürgens, de la Universidad de Hamburgo, han encontrado colonias de termitas en el centro de muchos de estos anillos. Según sus estudios, los insectos eliminarían la vegetación para crear reservorios de humedad subterránea.

¿Una estrategia del ecosistema?

Otra hipótesis sugiere que no es un insecto, sino la propia vegetación la que se organiza de forma natural. Estudios del científico Michael Cramer, de la Universidad de Ciudad del Cabo, indican que estas formaciones podrían ser resultado de la competencia entre raíces por el agua escasa, generando patrones que optimizan la supervivencia del ecosistema.

¿Tienen conciencia los círculos?

Un estudio publicado en Nature en 2022 observó que, durante periodos de sequía, los círculos aparecían antes de que se notara el marchitamiento del pasto. Esto sugiere que algo en el subsuelo, posiblemente vinculado al agua, detecta las condiciones extremas antes que la superficie lo refleje. ¿Podría ser un sistema de alerta natural?

Los círculos de hadas cubren cientos de kilómetros del desierto de Namibia.

Naturaleza perfecta o mente colectiva

Los círculos de hadas son uno de los patrones más organizados que ocurren en ambientes extremos. Ya sea por termitas, vegetación inteligente o algo que aún no entendemos, el misterio sigue abierto.
Algunos científicos creen que las termitas crean este patrón natural..
La naturaleza también escribe misterios donde menos lo esperas... incluso sobre la arena.

Más allá de Namibia: otros círculos misteriosos

Aunque son más famosos en Namibia, formaciones similares han sido observadas en Australia occidental. Esto ha reforzado la idea de que se trata de un patrón natural bajo ciertas condiciones ambientales, y no un fenómeno exclusivo de un solo lugar.

¿Y qué dice la gente sobre los misteriosos círculos?

Para los himba, pueblo indígena de la zona, los círculos son obra de espíritus o huellas dejadas por los dioses. Ellos los llaman "círculos de hadas", una forma poética de hablar de un misterio que aún escapa del todo a la ciencia.

Cuando la sequía y las raíces dibujan patrones perfectos

Algunos estudios apuntan a que los círculos se forman por la interacción entre la lluvia, las raíces de las plantas y el calor extremo. Las plantas compiten por el agua en un entorno muy seco, y esta competencia natural crea patrones simétricos que parecen diseñados por magia... o por hadas del desierto.

CIGA OF NY
42-29 Elbertson St.
Elmhurst, NY 11373
718 - 509 5780
cigainusa@gmail.com
ALGUNOS TOPICOS QUE EXPLICAMOS:
ENERGÍA Y VIBRACIÓN. (El Kundalini y los chakras)
Mitos, símbolos y misterios de las antiguas culturas.
Como desarrollar y aprovechar el poder del pensamiento.
La raíz del sufrimiento y como ser feliz.
Enseñanzas de Platon, Buda y la sabiduría antigua.
CLASES GRATUITAS.
Todos los lunes y miércoles a las7:30 PM.
ENERGÍA!
Si aprendes a usar tu energía, podrás cambiar tu vida en forma positiva.
Una pequeña meditación al final de cada clase.
CENTROS DEL AREA:
QUEENS, NY: (718) 509 5780
BRONX, NY: (347) 208-5406
UNION CITY, NJ: (914) 707-3122
PASAIC, NJ: (917) 302 - 5272
CLASSES IN ENGLISH
Tuesdays and Thursdays at 7:30 PM.

TRI-STATE DENTAL MANAGEMENT
Los mejores especialistas dentales en el area tri-estatal en más de 300 Procedimientos Dentales, Incluyendo Anestisiología
¡Nuestra Misión Es Su Sonrisa Perfecta!
SE ACEPTAN TODOS LOS SEGUROS
EQUIPO BILINGUE
PLAN DE PAGOS $60 DOLLARS A MONTH
¡Sonrisa Perfecta en 5 Meses!
BRACES O INVISALIGN CON BLANQUEAMIENTO
$1999 ó $99 Mensuales
Para las primeras 20 llamadas (oferta termina fin de mes)
NUESTROS SERVICIOS
Implantes, Extracciones, Invisalign, Braces
Odontología Cosmética y General
Cirugía Oral, Ortodoncia
Diseño de Sonrisa Digital, Tratamientos de Encias con la última Tecnología
Reparación de Dentaduras, Emergencias,...
TRATAMIENTO DE IMPLANTES COMPLETOS EN 15 DIAS
LOCACIONES CONVENIENTES CON ACCESO A LAS PRINCIPALES LINEAS DE TREN
• Park Avenue • Central Park West • Forest Hills • Long Island • Brooklyn
¡Llámenos ahora !
(718)874-3556
(718)607-4801

St. Michael's Cemetery
¡Tranquilidad Futura para tus Seres Queridos!
"Un lugar de encuentro con aquellos que permanecen en nuestros recuerdos"
¡Ante lo inevitable somos su mejor apoyo... Porque la vida continúa aquí!
¡Llama Hoy! Pregunta por nuestros planes de pago y facilidades de financiamiento sin interés en nuestro nuevo Mausoleo St. Mary's II: BONO DE $1,000 en bóvedas sencillas y BONO DE $2,000 en bóvedas dobles
Válido sólo en compras anticipadas
(Preguntar por Cesar González) 516-425-3456 • www.stmichaelscemetery.com
72-02 Astoria Boulevard, East Elmhurst, NY 11370

Señales de un Angel

A veces no es coincidencia… es compañía celestial

Presencias que acompañan sin ser vistas

Por: Daniela Romero / El Especialito

¿Alguna vez sentiste una brisa sin viento, escuchaste tu nombre sin que nadie lo dijera o encontraste una pluma blanca donde no debería estar? Muchos creen que esos pequeños eventos no son casualidad, sino señales claras de que un ángel está contigo. Y no necesitas ver alas ni escuchar coros celestiales para saberlo.
La presencia angelical se manifiesta con sutileza. Son mensajes que tocan el alma, que aparecen justo cuando lo necesitas: en medio del cansancio, la tristeza, o en momentos de alegría pura. Sentir que no estás solo, que alguien te cuida desde otro plano, puede transformar tu día por completo.
Una de las señales más comunes son los números repetidos, como 11:11 o 444. Verlos seguido puede indicar que tus guías están cerca, apoyándote.
Otro signo poderoso es la aparición de plumas, mariposas, aromas dulces sin origen visible o incluso canciones que se repiten con un mensaje especial.
Los ángeles también se hacen sentir a través de sensaciones: una calidez repentina, una paz profunda en el pecho o un escalofrío suave en momentos de oración. Incluso los sueños pueden ser una vía para enviar mensajes, consuelo o respuestas.
Muchos relatan que, cuando piden ayuda con el corazón abierto, sucede algo inesperado pero perfecto. Una llamada, una idea clara, una solución. Esos "golpes de suerte" podrían no ser suerte. Podrían ser asistencia invisible.
Para conectar más con ellos, puedes cerrar los ojos, respirar profundo y decir:
"Queridos ángeles, gracias por acompañarme. Ayúdenme a ver sus señales con claridad y gratitud."
No hace falta ser religioso, ni hacer rituales complejos. La fe, la intención y el corazón abierto son el mejor canal.
Y si algún día dudas… recuerda: cuando el corazón se siente abrazado sin razón aparente, probablemente no estás solo.

Señales comunes de presencia angelical

– Números repetidos (11:11, 444)
– Plumas blancas en lugares inesperados
– Olores dulces sin fuente conocida
– Canciones con mensajes exactos
– Sensación de calma profunda o calor
– Mariposas o aves que se acercan sin miedo
– Sueños reconfortantes o mensajes nocturnos
– Ideas claras que surgen de repente

Los ángeles no siempre se ven, pero se sienten en el alma.

1. ALEMANIA
2. AMÉRICA
3. ARGELIA
4. ARGENTINA
5. AUSTRALIA
6. BARCELONA
7. BERLIN
8. BOLIVIA
9. BRASIL
10. CANADÁ
11. CHINA
12. ECUADOR
13. EGIPTO
14. ESPAÑA
15. FLORENCIA
16. FRANCIA
17. GUATEMALA
18. IRLANDA
19. ISLANDIA
20. JAMAICA
21. JAPÓN
22. LIMA
23. LONDRES
24. MADRID
25. MARRUECOS
26. MÉXICO
27. NICARAGUA
28. NIGERIA
29. NORUEGA
30. PANAMÁ
31. PARIS
32. PERÚ
33. TORONTO
34. VIETNAM

¡Atrévete a resolverla!

SUSTANTIVOS PROPIOS DE LUGARES

S	N	G	T	Y	A	I	C	N	E	R	O	L	F	A	L	N
A	O	I	V	J	Q	E	C	U	A	D	O	R	A	N	O	I
U	D	C	L	L	A	P	A	N	A	M	A	I	B	O	N	C
S	W	N	E	R	O	M	B	O	N	N	L	K	O	L	D	A
T	N	J	A	U	E	N	A	A	C	E	V	C	L	E	R	R
R	I	A	C	L	R	B	D	I	G	N	I	P	I	C	E	A
A	G	P	M	V	R	R	A	R	C	X	B	U	V	R	S	G
L	E	O	X	I	K	I	A	J	E	A	O	K	I	A	N	U
I	R	N	X	Z	L	M	W	M	U	S	I	P	A	B	G	A
A	I	I	U	A	E	X	A	C	A	S	A	E	O	S	U	N
L	A	V	N	R	N	D	H	Ñ	A	I	K	T	L	I	A	I
I	N	D	I	K	R	I	A	F	D	N	N	G	I	R	T	T
S	I	C	F	I	N	P	W	N	Y	O	A	A	N	A	E	N
A	A	C	D	A	S	U	A	Q	R	O	C	D	M	P	M	E
R	I	E	W	E	C	L	N	O	R	U	E	G	A	E	A	G
B	U	I	O	U	S	O	T	P	I	G	E	J	T	R	L	R
H	N	M	V	I	E	T	N	A	M	Ñ	P	K	U	U	A	A

Encuentra las palabras ocultas en la sopa de letras. Las palabras pueden estar en cualquier dirección; HORIZONTAL, VERTICAL O DIAGONAL

Gracias por leer El Especialito
Comparte este Artículo si te es de bendición

Dios te contesta...

Por: Isis Sánchez

QUERIDO HIJO/A,

YO CALMO LA TEMPESTAD

Confía en mí, te protegeré

Cuando los cielos se oscurecen y los vientos aúllan con la fuerza de un huracán, o cuando la lluvia incansable se convierte en inundación, sé que el corazón humano se estremece. Comprendo el temor, la vulnerabilidad y la angustia que sienten al presenciar la magnitud de la naturaleza desatada. Es una verdad que mi creación tiene su propio pulso, sus propios ciclos de energía y transformación, que a veces se manifiestan con una fuerza abrumadora.

A menudo, ustedes buscan una intervención directa que detenga el viento, que seque las aguas al instante, y que disipe la tormenta con un acto de voluntad. Y aunque mi poder es infinito, mi presencia en estos momentos no siempre se manifiesta deteniendo la fuerza elemental de la Tierra, sino en elevar el espíritu humano y en guiar sus corazones.

Yo calmo las tormentas y huracanes naturales no siempre con un cese mágico de los elementos, sino infundiendo calma en sus corazones. Les doy la fortaleza para resistir, la claridad para tomar las decisiones correctas y la esperanza para reconstruir. Estoy en cada oración, en cada acto de servicio, en cada lazo de solidaridad que se forja en la adversidad. Soy el amor que los impulsa a ayudar, la valentía que los hace seguir adelante.

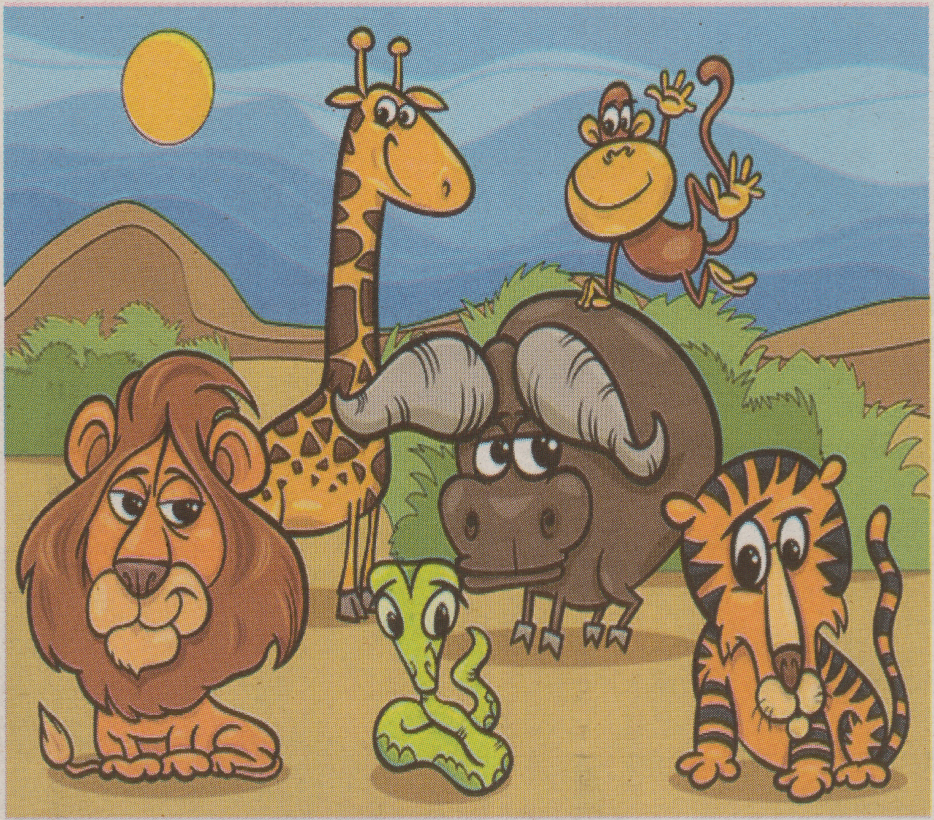
Mi presencia está en la mano que consuela, en la voz que da esperanza, en la voluntad que reconstruye. No teman más de lo necesario, sino actúen con sabiduría, vivan con empatía y confíen en el flujo de la vida y en mi guía constante. Juntos, superarán cada desafío.

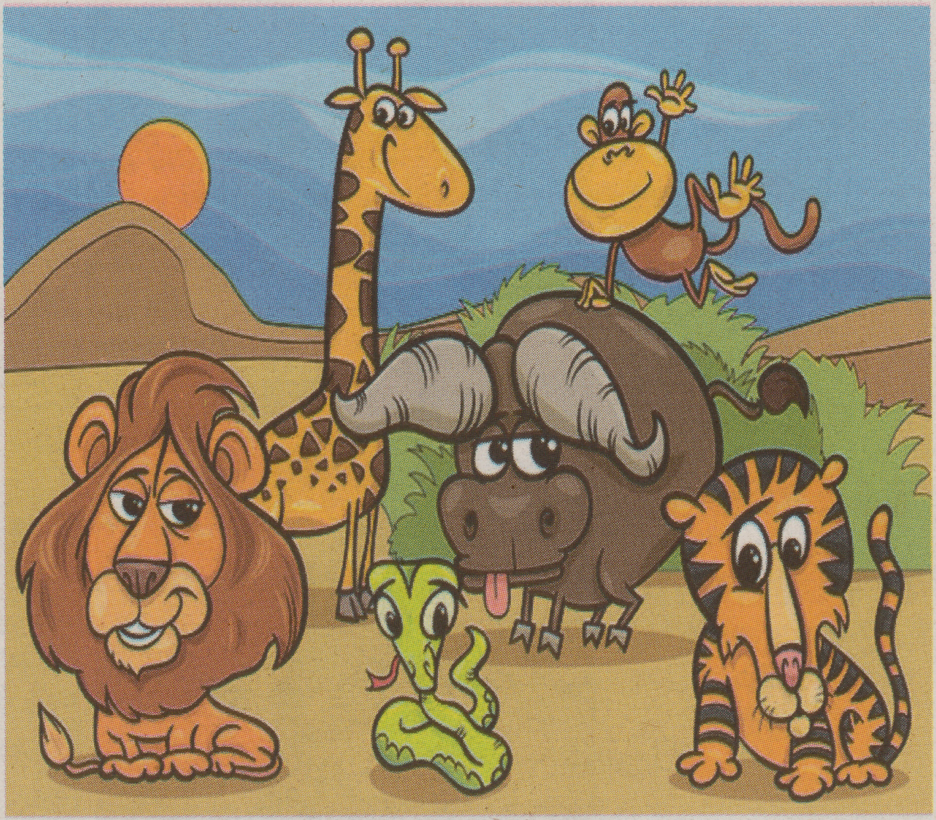
Recuerda que no hay tempestad tan grande que mi amor no pueda calmar, ni inundación tan vasta que mi gracia no pueda superar. No temas. Yo estoy contigo, en cada gota de lluvia y en cada rayo de sol que sigue a la tormenta. Confía en mi poder para traer la calma a tu vida, a tu corazón y a tu mundo.

Con amor eterno, Dios

Llenos de angustia, oraron a Dios, y él los sacó de su aflicción; calmó la furia de la tormenta, y aplacó las olas del mar
Salmos 107:28-30

Encuentre las 10 diferencias:





HORÓSCOPO Y NÚMEROS DE LA SUERTE

Por: Isis Sánchez

Aries
Posiblemente días demandantes a nivel laboral y social. Es un buen momento para ordenar tus prioridades, planificar tus próximos pasos y enfocarte en tu salud:
7, 16, 25

Tauro
Deberás estar atento a la organización en el trabajo y evitar arrastrar pendientes. Puede ser un período de introspección para mejorar relaciones y revisar tus valores: ***4, 13, 22***

Géminis
La energía de nuevos comienzos estará presente, se recomienda poner en marcha lo necesario al principio de la semana y luego entrar en una fase más reflexiva:
3, 12, 21

Cáncer
Es un buen momento para explorar tu creatividad, confiar en tus ideas y mejorar hábitos de salud:
2, 11, 20

Leo
La temporada de Virgo que comienza podría invitarte a encontrar nuevos horizontes y objetivos, y a disfrutar más de tus seres queridos:
1, 10, 19

Virgo
Con el Sol en tu signo, es tu momento para brillar y enfocarte en el orden, la eficiencia y el autocuidado. Tómate tiempo para la reflexión:
6, 15, 24

Libra
Puede ser un desafío ponerte a ti mismo como prioridad. Enfócate en lo pequeño y fundamental para generar buenos hábitos:
5, 14, 23

Escorpión
No temas comunicar claramente tus necesidades. Presta atención a tus finanzas. Un buen fin de semana para escapadas:
8, 17, 26

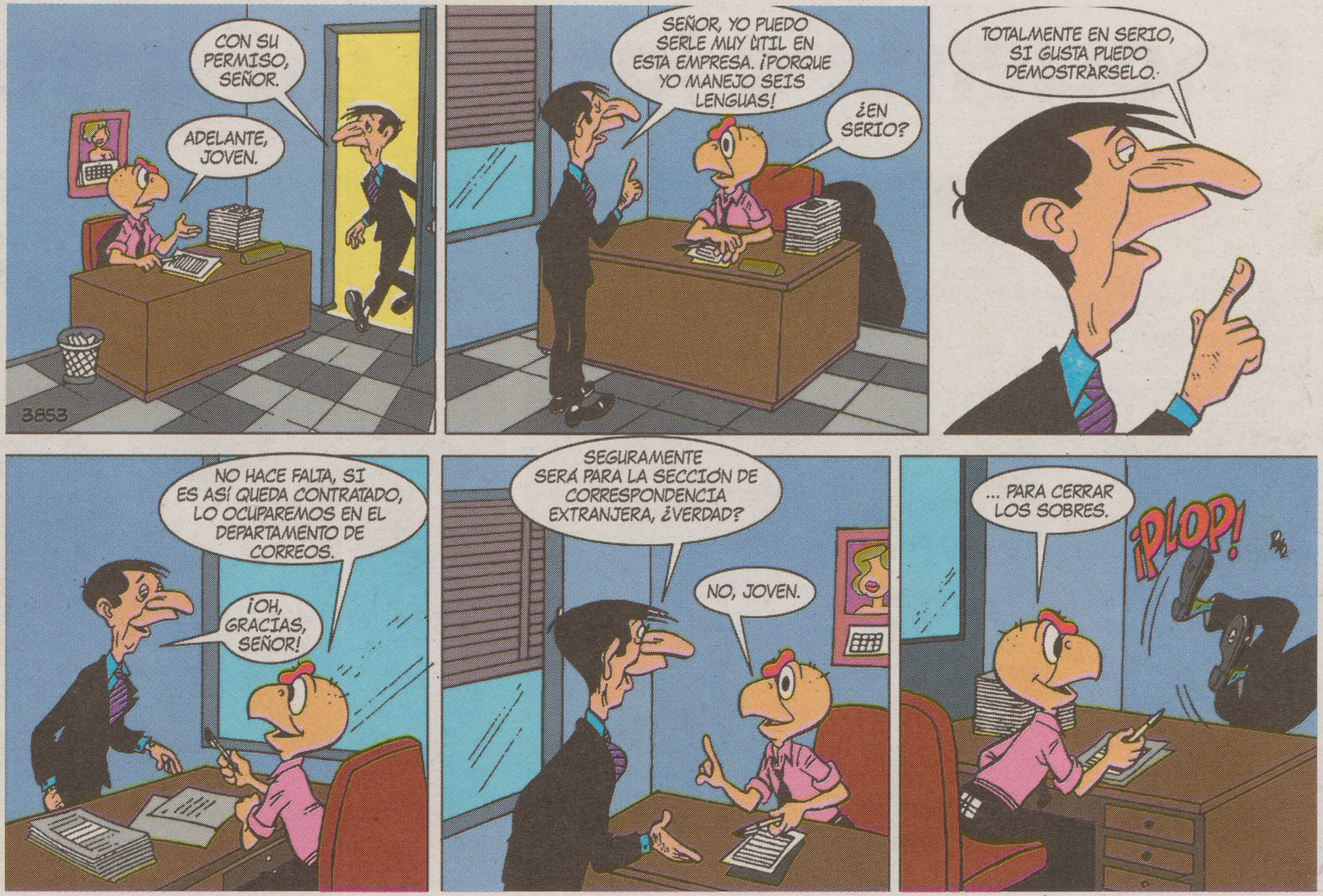
Sagitario
Podría haber una división entre momentos introspectivos y de comunicación. Reflexiona antes de tomar decisiones importantes:
9, 18, 27

Capricornio
Los vínculos serán importantes esta semana. Tus amistades y grupos de trabajo pueden ser un reflejo de tu propio ser:
3, 12, 21

Acuario
Posibles oportunidades en tu carrera y momentos para compartir con amigos. Si hay Luna Llena en Acuario, puede traer revelaciones sobre situaciones estancadas: ***6, 8, 26***

Piscis
Es un buen momento para meditar, soltar amarras y prepararte para cambios. Podrías sentir un impulso para reinventarte y mejorar aspectos económicos: ***4, 11, 40***

CONDORITO
AHORA EN
EL ESPECIALITO
¡Todas las semanas!
1519



CRUCIGRAMA: ICE CREAM

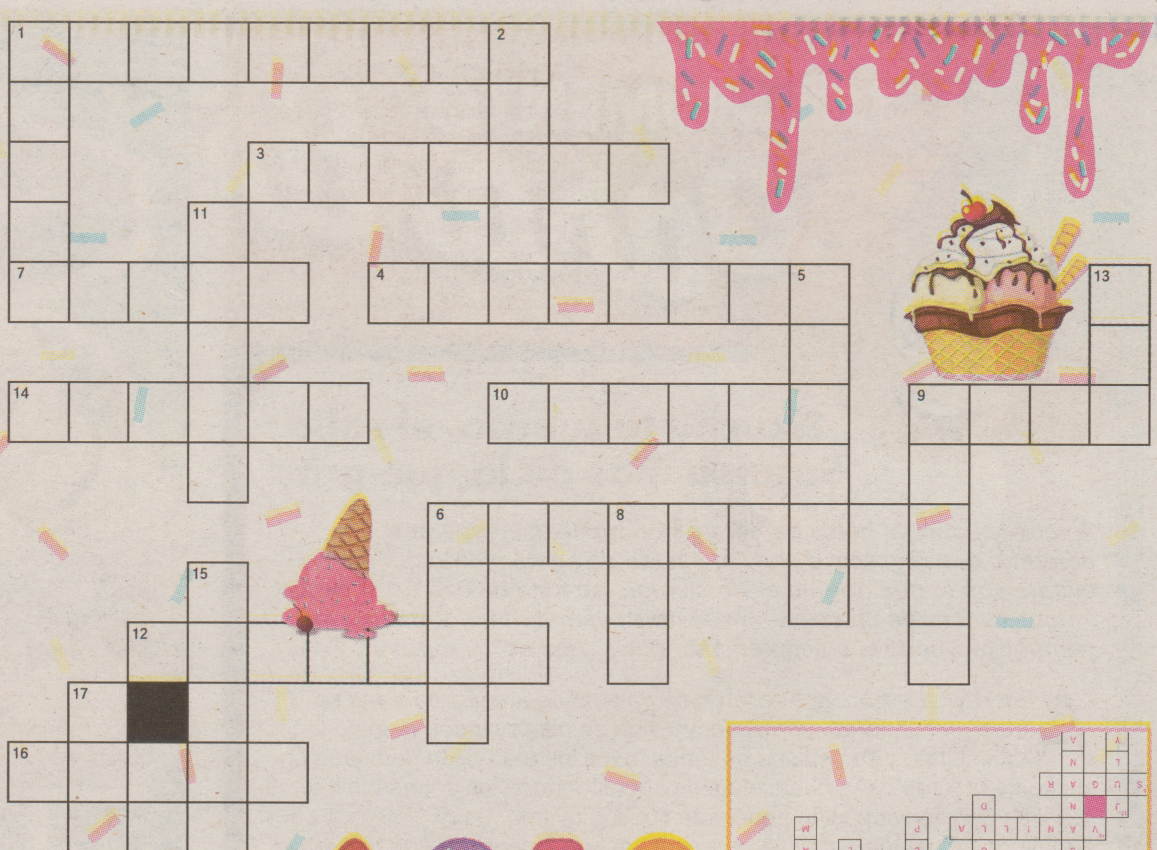
PISTAS EN ESPAÑOL | RESPUESTAS EN INGLÉS

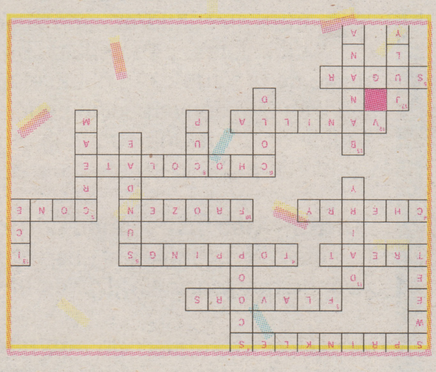
Down:

1. Sabor o sensación del helado en la boca
2. Porción redonda que se sirve con cuchara especial
5. Postre de helado con jarabe y crema batida
6. Temperatura del helado
8. Recipiente redondo para servir helado
9. Producto lácteo que hace cremoso el helado
11. Ingrediente principal de muchos helados, de la leche
13. Parte congelada que mantiene frío el helado
15. Fruta amarilla usada en splits de helado
17. Mes en que se celebra el Día Nacional del Helado

Across:

1. Decoración de colores pequeños para helado
3. Diferentes tipos de sabor en el helado
4. Ingredientes extra que se agregan al helado
6. Sabor marrón y popular en helados
7. Nombre para un postre o premio delicioso
9. Objeto crujiente donde se sirve helado
10. Estado sólido y frío del helado
12. Sabor clásico blanco del helado
14. Fruta roja encima de un sundae
16. Ingrediente que hace dulce el helado





Aprenda más todas las semanas con estos coleccionables de El Especialito

Alejandro Torres FasterNews

Inglés viendo y aprendiendo

Esta Semana

Tipos de Aceites y Vinagres

(Types of Oils and Vinegars)

Aceite de Oliva – *Olive Oil*

Aceite de Aguacate – *Avocado Oil*

Vinagre de Vino Tinto – *Red Wine Vinegar*

Vinagre de Malta – *Malt Vinegar*

Aceite de Canola – *Canola Oil*

Aceite de Maíz – *Corn Oil*

Vinagre Balsámico – *Balsamic Vinegar*

Vinagre de Manzana – *Apple Cider Vinegar*

Aceite de Coco – *Coconut Oil*

Aceite de Sésamo – *Sesame Oil*

Aceite de Girasol – *Sunflower Oil*

Aceite Vegetal – *Vegetable Oil*

Vinagre Blanco – *White Vinegar*

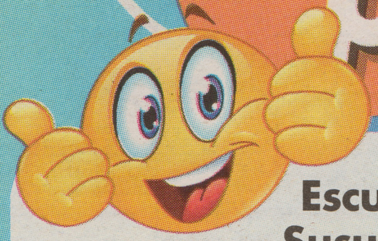
Vinagre de Caña – *Cane Vinegar*

Vinagre de Arroz – *Rice Vinegar*

Vinagre de Vino Blanco – *White Wine Vinegar*

UN MOMENTO *Para ti*

Por: Daniela Romero
El Especialito



Escucha tu cuerpo, él sabe
Susurra más de lo que grita

A veces el cuerpo habla bajito. Con un bostezo inesperado, un dolorcito que regresa, o una sensación de agotamiento que no cuadra con lo que dormiste. No siempre se trata de una enfermedad, muchas veces es una señal: necesitas bajar el ritmo, tomar agua, respirar profundo… o simplemente decir "hoy no".

Aprender a escuchar tu cuerpo es un acto de amor propio. No se trata de exagerar cada síntoma, sino de observar con respeto lo que siente. ¿Tu espalda se tensa todos los días? ¿Te da sueño en medio de la tarde? ¿Te duele el estómago cuando estás estresado? Cada señal es una conversación pendiente contigo mismo.
Aquí te dejamos una pequeña guía semanal para conectar con tu cuerpo y darle un espacio en tu rutina:

LUNES – Haz un escaneo corporal:
Tómate cinco minutos al despertar para notar cómo se siente tu cuerpo. ¿Dónde hay tensión? ¿Dónde hay calma?

MARTES – Respira con intención:
Detente dos veces al día para respirar profundo. Inhala contando hasta cuatro, exhala en seis. Siente el cambio.

MIÉRCOLES – Muévete con suavidad:
No necesitas una hora de gimnasio. Una caminata corta o estirarte con conciencia también cuenta como autocuidado.

JUEVES – Escucha antes de comer:
¿Tienes hambre o estás aburrido? ¿Estás comiendo por rutina o por necesidad real? Pregúntale a tu cuerpo antes de servirte.

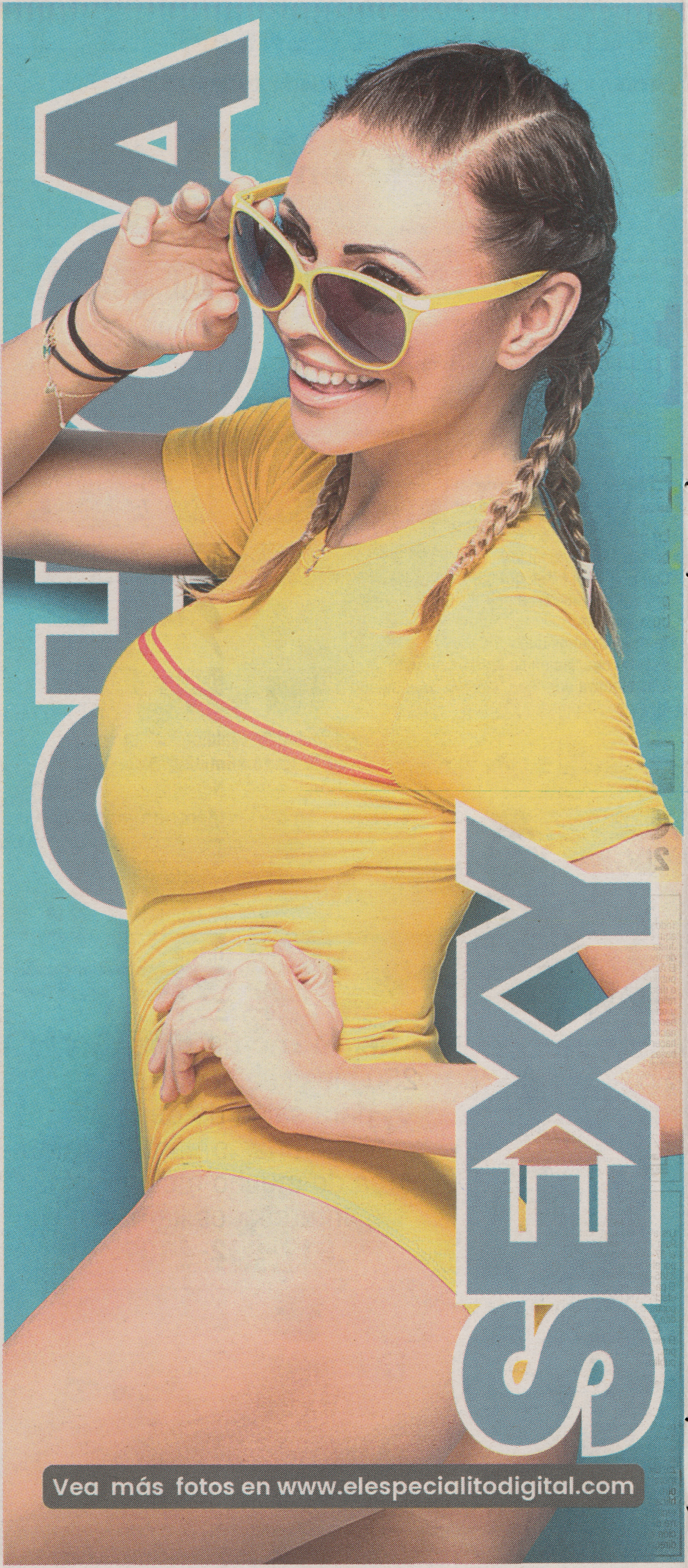
VIERNES – Identifica un síntoma recurrente:
Piensa en esa molestia que siempre aparece. ¿Qué mensaje podría estar dándote? Tal vez te está pidiendo que pares.

SÁBADO – Cuida tu descanso sin culpa:
Dormir no es pereza. Es recarga. Si el cuerpo te lo pide, dale permiso de descansar sin explicaciones.

DOMINGO – Agradécelo con algo bueno:
Masajéate los pies, date un baño con calma o haz algo que tu cuerpo disfrute. Agradecerle también es escucharlo.

Tu cuerpo no te traiciona
Te cuida, te avisa, te guía. Escucharlo es volver a casa. No ignores lo que siente: es tu mejor aliado.

Hazle caso al cansancio
A veces la señal de pausa no viene de la mente, sino de los huesos, la piel, los músculos. Escúchalos.



Clasificados

Anunciese en El Especialito llamando al 201-348-1959

Empleos, ventas, ofertas, renta y otros servicios del Condado de Queens

VENDES
O PREFIERES
COMPRAR

Clasificados EL Especialito

Le ofrece la opción más barata para Anunciar y Comprar toda clase de productos y artículos que busca ó ofrece.
Te garantizamos que nuestra circulación es la más efectiva del Mercado Hispano.

¡Compruébalo...!
201-348-1959

EL ESPECIALITO
AVISO A LOS GERENTES

Todos los avisos de bienes raíces publicados aquí están sujetos al Acta Federal de Vivienda Justa de 1968 y a las leyes estatales y locales de vivienda justa.
El Acta de Vivienda Justa expone que es ilegal publicar algún tipo de preferencia, limitaciones o discriminaciones debido a la raza, el color, la religión, el sexo, limitación física, estado familiar u origen de nacionalidad, o una intención de hacer tal preferencia, limitación o descriminación. Las leyes estatales o locales pueden hacer ilegal la publicidad que descrimine en bases de la edad, estado marital u orientación sexual.
EL ESPECIALITO, con conocimiento de causa, no aceptará ninguna publicidad de bienes raíces que viola la ley. La ley requiere que todas las viviendas publicadas estén disponibles en bases de oportunidad equitativa.
Para registrar una queja, llame a la línea gratuita e HUD al **(800) 669-9777** ó a la Comisión de los Derechos Humanos de la Ciudad de New York al **212-306-7500**

INFORMACION PARA ANUNCIANTES Y USUARIOS DE AVISOS CLASIFICADOS

Los anuncios se reciben de lunes a viernes, de 9am - 5 pm., en nuestras oficinas ubicadas en el 37-11 Hudson Ave., Union City, N.J. 07087, y por el teléfono (201) 348-1959, al fax (201) 348-3385 Email: clasificados@elespecial.com
El pago puede ser efectuado personalmente en efectivo, por correo enviando un cheque o giro postal, o puede ser cargado a su tarjeta de crédito, Visa, Master Card o American Express.

CIERRE DE SUS ANUNCIOS

El cierre de recepción es diario hasta las 2:30 pm., dependiendo el condado elegido para su publicación del día viernes.

RESPONSABILIDADES

El periódico se reserva el derecho de corregir gramaticalmente los anuncios y abreviar frases o palabras cuando su extensión supera el espacio contratado. El periódico no se hace responsable de aspecto legal alguno con respecto a significativas o intenciones de los anuncios que publica o resultados derivados de dichos anuncios, pero se reserva el derecho de rechazar aquellos fraudulentos, discriminatorios o inmorales. Se reconocerá el crédito por cualquier otro error de imprenta, sólo en la primera publicación de cada anuncio, siempre y cuando la reclamación se efectúe antes de la hora de cierre de la siguiente edición. Para más información dirigirse al Depto. de Clasificados en la dirección y teléfono procedentes

001 EMPLEO

SE NECESITA
Asistente Médica

Para trabajar en una oficina en Manhattan, F/T P/T Debe ser bilingüe
Mande mensaje a
917-470-5911

001 EMPLEO

SE SOLICITA MUCHACHA
PARA TRABAJAR EN CASA DE FAMILIA CON EXPERIENCIA EN LIMPIEZA.
BUEN SUELDO.
718-339-0117
917-589-3150

001 EMPLEO

TRABAJO

Se necesita personas para trabajo en español:

VENTAS

inf. 917-271-7456

005 CURSOS COMERCIALES

ELECTRICIDAD
RESIDENCIAL COMERCIAL
- PLOMERIA • HVAC • WELDING
- Superintendent Building Maintenance
- CAA Asistente Administrativo
- Gestión Gerencia Negocios

OSHA 10 30 SST40 • SCAFFOLD
CERTIFICADO Y TARJETA
347-813-2849
MANHATTAN: 1989 Amsterdam Ave • QUEENS: 80-20 Roosevelt Ave. 2do Piso

015 RENTA PROPIEDADES COMERCIALES

MASPETH NY
Rento Local Comercial,
250 pies cuadrados especial para salón de Belleza, salón de uñas o Barber Shop.
Área de mucho movimiento.
Interesados llamar:
917-992-4497

Llegamos muy lejos...

Clasificados EL ESPECIALITO 201-348-1959

¡Compruebalo!

Tenemos la mayor circulación en el Mercado Hispano, por eso te garantizamos que tu publicidad obtendrá la eficiencia que necesitas para incrementar tu negocio.

EN UNA **Incertidumbre** PUBLICITARIA

Somos profesionales y te ofrecemos el mejor Medio Hispano que te ayudara a Incrementar tus ganancias

Clasificados
El Especialito
201-348-1959

007 OPORTUNIDADES COMERCIALES

GANGA VENDO DE OPORTUNIDAD!
Ropa, Zapatos, Carteras y joyería NUEVOS Y USADOS. también Yardas de telas variadas, conos de hilos, piezas de máquinas de coser industrial, bobinas etc. BICICLETA estática, Abrigos de invierno y más. Buenos precios
! TODO EN EXCELENTES CONDICIONES!
TEL : 718 429-1506

090 ORACIONES

Oración a la Santa Muerte para Curar Enfermedades

Mi Santísima Muerte Querida, Mi Patrona Adorada, Agradeciéndote tanto por todo lo que haces, has hecho y sigues haciendo por mí, te pido que no dejes que ninguna enfermad se me acerque, y que, sin en algún momento se me acerque un problema de salud, me cures con tu poder inmenso, porque sólo tú puedes decidir quién se cura y quien se muere. No es que tenga temor a ese momento en que finalmente me encontraré contigo de la manera más definitiva; sencillamente disfruto la vida y lo que me permites vivir, y la disfruto contigo, llevándote conmigo adonde vaya yo.
Disfruto estar con los que amo y cuido, y disfruto conocer y experimentar lo mucho que el mundo tiene para ofrecer.
Por eso te ruego, mi Niña Blanca Querida, que, si me siento mal, ayudes a sanar mis heridas y a curar cualquier enfermedad que me afecte, porque quiero en esta vida aprovecharla aún más, precisamente como me enseñas y me muestras que lo debo hacer, y unirme a ti más tarde, cuando tu finalmente lo decidas.
Esto te pido, mi Santísima Muerte de mi vida, entregándote mi devoción absoluta.
Que así sea, con tu bendición. Quédate conmigo y tenme siempre contigo.
Gracias por los varios favores recibidos. **Luz de Jesús Corpeño**

098 ASTROLOGOS

SANTERIA MAYOR CUBANA

PROFESOR KARU "EL MAYOR"
BABALAWO-SANTERO-PALERO-ESPIRITISTA
PADRE EN PODERES Y ADIVINO MAYOR DE IFA

NO DIGA NADA, YO TODO LO SE, LO PUEDO Y LO HAGO,
SOLO YO LO IMPOSIBLE LO HAGO POSIBLE
AMARRO, DOMINO Y SEPARO AL INSTANTE, 66 AÑOS SIN FALLAR
NO IMPORTA EL SEXO LA DISTANCIA O EL TIEMPO.
EMBRUJOS Y HECHIZOS DE AMOR ETERNO CON VUDU HAITIANO Y LAMPARA JUDIA
LIMPIEZAS Y RESGUARDOS CON SU ANGEL DE LA GUARDA
CONSULTO Y TRABAJO CON SANTOS MAYORES Y MUERTOS HAITIANOS
CEREMONIAS DE IFA, CORONACIÓN DE SANTOS, RAYAMIENTO Y PALO MONTE
SOLUCIONO LO QUE SEA GARANTIZADO: AMOR, SALUD, JUSTICIA, SUERTE Y NEGOCIOS
DESTRUYO MUERTO OSCURO, ESPIRITUS DIABOLICOS, VUDU, BRUJERIA ROJA Y NEGRA
SOY EL UNICO RESUELVO TUS PROBLEMAS DE POR VIDA, VEN Y COMPRUEBALO YA!
DESTIERRO ENEMIGOS, RECUPERO PAREJA Y CONSIGO TU ALMA GEMELA
TRABAJOS EFECTIVOS CON SANTOS Y MUERTOS HAITIANOS; 65 AÑOS SIN FALLAR
NADIE PODRA HACER, SABER O DESTRUIR LO QUE HAGO TEL: 718-350-9558

106 SERVICIOS PARA ADULTOS

ZULLY MASAJES

Relajantes para Caballeros
Colombiana, Madura Sabe lo que Hace
Tengo mi propio sitio en Queens
347-447-3660

TATIANA

LATINA CARIÑOSA
Y COMPLACIENTE
LLAMAME
917-937-1464

NO PIERDA
tiempo
ni dinero
Obtén la efectividad que buscas en nuestra sección
Clasificados
EL ESPECIALITO
201-348-1959

098 ASTROLOGOS

ESPIRITISTA
Sra. Laura

TIENE EL DON DE DIOS y 65 años de experiencia en ayudar y resolver todo tipo de problemas de amor, matrimonio, separaciones, limpias de Karma, brujeria, maldicion.

Atiendo por citas de12:00 PM A 8:00 PM
718-207-2662 18 W 37th Street, Studio 202 Timbre 4, Manhattan NY 10018

098 ASTROLOGOS

LA MEJOR LECTURA PSÍQUICA AFRICANA, HECHIZOS DE AMOR Y ELIMINACIÓN DE MAGIA NEGRA
MÉDIUM MARABOUT TOURABA

Especializado en el universo esotérico y rituales adivinador desde hace más de 20 años en EE. UU. Me dedico a ayudar a las personas a través de trabajos personales y rituales específicos para que alcancen sus metas. Les ayudo a encontrar el amor, resolver problemas familiares, recuperar a su ex, encontrar trabajo, tener éxito en su vida romántica y encontrar la felicidad.
Para una lectura psíquica inmediata y personalizada, Llámeme al
Call me **646-644-1323**

Gran Apertura
MASAJES DE PIES Y FACIALES
Te ofrecemos un ambiente limpio y agradable.
347-399-1476

VENDES O PREFIERES **COMPRAR**
Clasificados
EL Especialito
201-348-1959

LOS AVISOS CLASIFICADOS DE
El Especialito

¡SON LA MEJOR INVERSION PARA MULTIPLICAR TUS GANANCIAS!

SI QUIERES VENDER, ALQUILAR O COMPRAR ARTICULOS ELECTRONICOS, MUEBLES, ROPA, AUTOMOVILES, CASAS, EMPLEOS, PRESTAMOS, MECANICOS, ALQUILERES, ESCUELAS, LIMPIEZAS, PRESTAMOS INSTRUMENTOS MUSICALES, CLASES DE BAILE, LAVANDERIAS, GARAGE SALES... Y MUCHO MAS.

ORDENA A TU ANUNCIO HOY MISMO
(201) 348-1959

Key Food FRESH

The Difference is Key.

Sale Dates: Aug 8, Aug 9, Aug 10, Aug 11, Aug 12, Aug 13, Aug 14

46-20 108th STREET
Corner Of 47th Avenue
718-271-5600
PLENTY OF FREE PARKING
STORE HOURS: 7AM - 11PM / 8AM - 11PM
FREE DELIVERY

WE CARRY A FULL LINE OF MEXICAN & SOUTH AMERICAN PRODUCTS

102-14 37th AVENUE
347-226-4942 • 347-226-4943
WESTERN UNION • MONEY GRAM • MONEY ORDERS
STORE HOURS: 7AM - 11PM / 8AM - 11PM

FRESH DEALS ONLY

MEAT

FRESH MEAT CUT DAILY ON PREMISES • ALL OUR BEEF IS USDA CHOICE OR BETTER!

- Bone In Sliced **Center Cut Pork Chops** — **$1.99** lb. Family Pack
- 14 Oz Pkg King or Bun Size **Best's Beef Franks** — **$3.99**
- Grade A **Perdue Chicken Drumsticks** — **99¢** lb. Jumbo Pack
- Grade A **Perdue Chicken Wings** — **$3.69** lb. Jumbo Pack
- USDA Choice Beef Shoulder or **Top Round London Broil** — **$5.99** lb. YOUR CHOICE!
- USDA Choice Beef Bone In **Rib Steaks** — **$12.99** lb.
- Farm Raised **Fresh Atlantic Salmon Fillet** — **$9.99** lb.
- 10 Oz Cont **AquaStar Shrimp Ring** — **$6.99**
- 2 Lb Bag 31-40 Count Per Lb Peeled & Deveined **AquaStar Raw Shrimp** — **$14.99**
- 2 Lb Bag 31-40 Count Per Lb Peeled ... Tail-On **AquaStar Cooked Shrimp** — **$17.99**

PRODUCE

- **Mangos** Fresh From Mexico • **Hass Avocados** — **99¢** ea. YOUR CHOICE!
- Large **Cantaloupes** — **2/$5**
- Dry Pint Cont **Fresh Blueberries** — **$1.99**
- 1 Lb Cont Organically Grown **Strawberries** — **$3.99**
- California Extra Large: • **Seeded Red Globe** Red, Green or Black • **Seedless Grapes** — **$1.99** lb. YOUR CHOICE!
- 10-12 Lb Average Whole **Red Seedless Watermelons** — **$3.99** ea.
- 5 Oz Cont Assorted **Earthbound Farm Organic Salads** — **3/$10**
- 12 Oz Bag Snipped **Pero Family Farms Organic Green Beans** — **$4.99**
- 8-10.5 Oz Bag Caesar, Light Caesar, Caesar Supreme, Bacon Caesar, Italian Balsamic, Asian Apple or French Blue Cheese **Fresh Express Salad Kits** — **$3.99** YOUR CHOICE!
- **Plum Tomatoes** — **$1.49** lb.

DELI

- Sweet, Smoky, Slow-Roasted **Boar's Head® Sweet B's Honey BBQ Chicken Breast** — **$9.99** lb. Sliced To Order
- **Boar's Head® Vermont Cheddar Cheese** — **$7.99** lb. Sliced To Order
- Yellow or White **Urban Meadow American** — **$4.99** lb. Sliced To Order
- No MSG ... Gluten Free Premium **DiLusso Deluxe Ham** — **$6.99** lb. Sliced To Order
- Domestic **Urban Meadow Swiss Cheese** — **$6.99** lb. Sliced To Order
- Made From Pork & Beef With A Hint of Garlic Artificial Casing **Magnifico Genoa Salami** — **$6.99** lb. Sliced To Order
- **Great Lakes Provolone Cheese** — **$5.99** lb. Sliced To Order
- Fresh Baked Daily 12.3 Oz Pkg **Bridor French Baguette** — **$2.49**

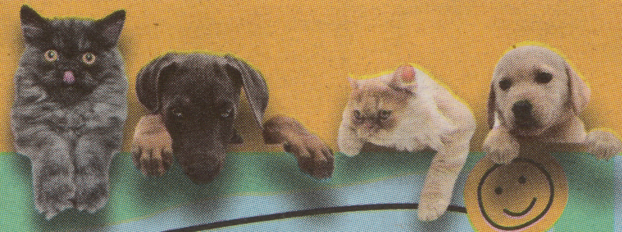
DIGITAL COUPON SAVINGS!

- 28 Fl Oz Btl ... Assorted **Powerade Sports Drinks** — Sale Price: 4/$5, Digital Coupon: -$2.00, Final Cost: **4/$3** With Club Card. Limit 1 Offer. Must Buy 4. Plus Deposit Where Applicable.
- 48 Fl Oz Cont Assorted **Edy's Ice Cream** — Sale Price: $3.99, Digital Coupon: -$1.00, Final Cost: **$2.99** With Club Card. Limit 1 Offer.
- 14 Fl Oz Cont Assorted **Häagen-Dazs Ice Cream** — Sale Price: 3/$12, Digital Coupon: -$2.00, Final Cost: **3/$10** With Club Card. Limit 2 Offers. Must Buy 3.
- 44 Fl Oz Cont ... Original, Moonlight Breeze or Odor Defense Fabric Softener or Assorted: • **Gain Laundry Detergent** • **Tide Laundry Detergent** • **Downy Fabric Softener** — Sale Price: $5.99, Digital Coupon: -$1.00, Final Cost: **$4.99** With Club Card. Limit 1 Offer. YOUR CHOICE!
- Urban Meadow: 20 Roll Pack • **Bath Tissue**, 15 Roll Pack ... 2 Ply • **Paper Towels** — **$12.99** YOUR CHOICE!
- 15 Oz Jar ... 4 Cheese, Creamy or Roasted Garlic Alfredo or Creamy Rosé or 24 Oz Jar ... Assorted **Classico Pasta Sauce** — **2/$5** With Club Card. Limit 3 Offers. Must Buy 2.
- 16 Oz Pkg ... Assorted (Excludes: Nests & Long Fusilli) **Colavita Pasta** — **4/$5** With Club Card. Limit 2 Offers. Must Buy 4.
- 128 Fl Oz Cont ... Corn, Canola or Vegetable Plus **Mazola Oil** — **$10.99**
- 10 Lb Bag Parboiled or White **Urban Meadow Long Grain Rice** — **$6.99**
- 20 Lb Bag **Rico Long Grain Rice** — **$10.99** With Club Card. Limit 3 Offers.
- 25.3 Fl Oz Btl Classic Frying or Extra Virgin: Cooking or Finishing **Botticelli Olive Oil** — **$9.99** With Club Card. Limit 3 Offers.
- 7-8 Oz Box ... No Sauce: Chopped Spinach or Green Beans & Almonds or Assorted Sauced **Green Giant Farm Vegetables** — **2/$3** With Club Card. Limit 4 Offers. Must Buy 2.
- 14.75 Oz Can Wild Caught **Bumble Bee Pink Salmon** — **$3.99**
- • 12=24 Doubles Roll Pack • 8=20 Doubles Roll Plus Pack • 6=24 Triples Roll Plus Pack **Bounty Paper Towels** • **Charmin Bath Tissue** — **$19.99** With Club Card. Limit 4 Offers of Each. YOUR CHOICE!
- 56-57.6 Fl Oz Cont Assorted **Xtra Laundry Detergent** — **$2.99**
- 32 Oz Btl **Hunt's Ketchup** — **2/$5**
- 12 Oz Bag Hot Dog or Hamburger **Urban Meadow Rolls** 8 Pack — **2/$4**
- 17.5-18 Oz Btl Assorted **Kraft Barbecue Sauce** — **2/$3** With Club Card. Limit 2 Offers. Must Buy 2.
- 16 Fl Oz Btl Assorted **Kraft Dressing** — **2/$5** With Club Card. Limit 2 Offers. Must Buy 2.
- 14 Oz Can Regular or Fat Free **Magnolia Condensed Milk** — **4/$10**
- 14.5-15.25 Oz Can Assorted (Excludes: Organic) **Libby's Vegetables** — **4/$5**
- 6-8 Oz Pkg ... Assorted Shredded or Bars **Urban Meadow Cheese** — **2/$4**
- 5.25-6 Oz Box ... Assorted (Excludes: Organic Cheese & Gluten Free) **Annie's Macaroni & Cheese** — **4/$5** With Club Card. Limit 2 Offers. Must Buy 4.
- Bumble Bee: 5 Oz Can ... In Water or In Oil • **Chunk Light Tuna**, 2.5 Oz Pkg ... Assorted (Excludes: Albacore) • **Seasoned Tuna**, 3.75 Oz Can ... Assorted • **Sardines** — **88¢** With Club Card. Limit 4 Offers of Each. YOUR CHOICE!
- 3.75 Oz Can Assorted **Beach Cliff Sardines**
- 160 Fl Oz Pkg Assorted **Gatorade Sports Drinks** 8 Pack — **$7.99**
- 7-11 Oz Box Assorted **Entenmann's Little Bites** — **$3.99**
- 4.75-8 Oz Bag Assorted Regular or Kettle **Lay's Potato Chips** — **$2.99**
- 5.9-8 Oz Pkg Assorted **Pepperidge Farm Goldfish** — **3/$6**
- 11.7-13.7 Oz Box Assorted **Club Crackers** — **BUY 1 GET 1 FREE** With Club Card. Limit 4 Offers. SAVE $6.29!
- 9-16.96 Oz Box Assorted **Nabisco Premium Crackers** — **2/$6** With Club Card. Limit 2 Offers. Must Buy 2.
- 13.62 Oz Box Cheesy Breadsticks or 15.3-19.64 Oz Box Assorted **Ellio's Pizza** — **2/$8** With Club Card. Limit 4 Offers. Must Buy 2.
- 4-5 Oz Can ... In Water, In Oil or Low Sodium In Water **Chicken of the Sea Solid White Tuna** — **5/$5** With Club Card. Limit 2 Offers. Must Buy 5.
- 15-27 Fl Oz Pkg ... Assorted Cones, Sandwiches, Cookie Sandwiches or (Excludes: Mini Bars) **Klondike Ice Cream Bars** — **2/$8** With Club Card. Limit 4 Offers. Must Buy 2.
- 22-24 Oz Btl ... Assorted (Excludes: Simply) **Hershey's Syrup** — **2/$7**
- 405.6 Fl Oz Pkg Half Liter Btls **Poland Spring Water** 24 Pack — **3/$12.99** With Club Card. Limit 1 Offer. Must Buy 3. Plus Deposit Where Applicable.
- 144 Fl Oz Pkg 12 Oz Cans Assorted Varieties **Pepsi** 12 Packs — **$6.99** With Club Card. Limit 4 Offers. Plus Deposit Where Applicable. YOUR CHOICE!
- 75 Fl Oz Pkg 7.5 Oz Mini Cans Assorted Varieties **Coca-Cola** 10 Packs — **$5.99** Plus Deposit Where Applicable.
- 67.6 Fl Oz Btl Assorted Varieties **Canada Dry** 2 Liters — **2/$5** With Club Card. Limit 2 Offers. Must Buy 2. Plus Deposit Where Applicable. MIX OR MATCH!
- 192 Fl Oz Pkg Assorted Juice or **Snapple Tea** 12 Pack — **$9.99**
- 67.2-72 Fl Oz Pkg 11.2-12 Oz Assorted Beer **Heineken, Corona, Brooklyn, Stella Artois or Modelo** 6 Packs — **$10.99** Plus Deposit Where Applicable. YOUR CHOICE!
- 144 Fl Oz Pkg 12 Oz Assorted Beer **Budweiser, Bud Light, Miller or Coors** 12 Packs — **$13.99** Plus Deposit Where Applicable.
- 59 Fl Oz Cont Assorted Ades or **Minute Maid Punch** — **2/$4** With Club Card. Limit 4 Offers. Must Buy 2.

Breakfast Savings!

- Green Plantains **Platanos Verdes** — **5/$1** With Club Card & Add'l $25 Purchase. Limit 1 Offer. Must Buy 5.
- 20 Lb Bag **Canilla, Carolina or Rico Long Grain Rice** — **$8.99** YOUR CHOICE! With Club Card & Add'l $75 Purchase. Limit 1 Offer.
- 50 Lb Bag **Sarita Long Grain Enriched White Rice** — **FREE** With Club Card & Add'l $250 Purchase. Limit 1 Offer.
- 6.33 Oz Jumbo Pak 36 Count **Goya Sazón** — **$4.99**
- 6 Count Pkg **Pony Malta** — **$6.99** Plus Deposit Where Applicable.
- 28.2 Oz Can **La Morena Jalapeños Enteros** — **3/$10**
- 8.4 Oz Pkg **Real Tuna** 3 Pack — **$4.99**
- 20 Oz Bag **Wonder Classic White Bread** — **$2.99**
- 6 Oz Cont Assorted **La Yogurt Yogurt** — **10/$5** With Club Card. Limit 4 Offers. Must Buy 10.
- 52 Fl Oz Cont Assorted **Florida's Natural Juice** — **2/$7** With Club Card. Limit 4 Offers. Must Buy 2.

We reserve the rights to limit quantities to one can or package on sale items. Items offered for sale are not available in case lots. We are not responsible for typographical errors. Some items Not Available in all Location.

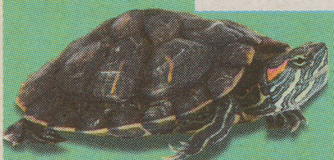


Envíe fotos de su MASCOTA

¡Queremos conocer a sus adorables compañeros de vida! ¡Cada semana presentaremos a tus mascotas!

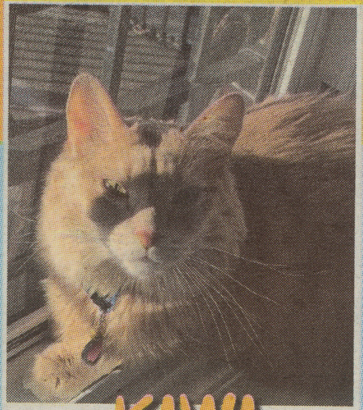
¿Sabías que...
con solo 85 °F (29.4°C) afuera, el pavimento puede llegar a 135 °F (57.2°C) y quemar las patas de tu mascota? Sube fotos de tus mascotas y aprende más sobre cómo cuidarlas durante estos calurosos días de verano en...

ElEspecialitoDigital.com
o escanea el código QR.



ROCKY
LABRADOR MIX
ELIZABETH, NJ

Mi perro Rocky es el perro más cariñoso y dulce que jamás conocerás. Le encanta comer pollo y perseguir ardillas en el parque.

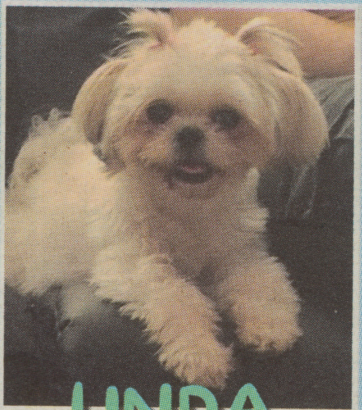


KIWI
GATO DE PELO LARGO
NEWARK, NJ

Kiwi tiene 6 años, es muy travieso y juguetón. Le gusta el aguacate y darme besos.

CANDY
BISHON FRISE/POODLE
LYNDHURST, NJ

Candy tiene 8 años. Llegó a la familia desde Ecuador y es muy juguetona. Es la mimada de toda la familia.



LINDA
SHIH TZU
BRONX, NY

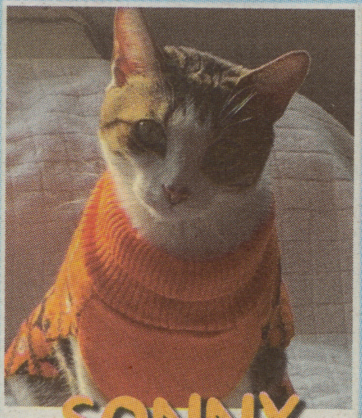
Su carita es una dulzura que solo inspira amor, paz y alegría en nuestros corazones. Ella es el corazón de nuestra familia, y la amamos por la dulzura con la que nos mira. Te amamos, Moñita.

KONGO
HUSKY SIBERIANO
PATERSON, NJ

El Kongo es muy cariñoso y bien inteligente. Se hace amigo de los niños y sabe cómo cruzar la calle solito.

DAYSI
YORKIE MIX
NEW YORK, NY

Es mi bebé. La adquirí porque tenía mucho estrés. Es una perrita un poquito loca, ladra mucho, pero es un amor. La quiero mucho.



SONNY
GATO
MASPETH, NY

Sonny tiene 4 años. Nació el 17 de mayo de 2021. Es un gato muy curioso e independiente. Le encanta el catnip y disfruta mucho sus paseos por el parque.

DULCE
YORKIE/BEAGLE
JACKSON HEIGHTS, NY

Dulce es una niña bien consentida. Le gusta la gente más que otros perritos. Le gusta mostrar sus dientes, pero nunca muerde. Es muy inteligente y le encanta comer.

BRUNO
PAPILLON MEZCLA
BRENTWOOD, NY

Le gusta salir a la calle y correr. Su snack favorito son unos taquitos con sabor a carne, y su juguete favorito es una botella de plástico.

MBAPPÉ

EN LA MIRA PERO DE LAS AUTORIDADES

Por: Héctor González
Foto/EFE

Las autoridades francesas investigan las donaciones por valor de 180.300 euros que el futbolista Kylian Mbappé realizó en junio de 2023 a cinco policías que participaron en la protección de la selección nacional de su país.

La investigación, divulgada inicialmente por el semanario 'Le Canard Enchaîné', está a cargo de la Inspección General de la Policía Nacional (IGPN) e investiga los pagos realizados por Mbappé con cheques de una cuenta bancaria a su nombre en Mónaco. Cuatro agentes de una unidad especial recibieron 30.000 euros cada uno, mientras que su jefe recibió 60.300 euros.

La investigación se lanzó tras una información del servicio francés de información contra el blanqueo de dinero, el fraude fiscal y la financiación del terrorismo (Tracfin).

El entorno del futbolista señaló a 'L'Équipe' que lo que Mbappé capitán de la selección francesa, entregó a los agentes fue parte de la cantidad que recibió como prima por el subcampeonato que su equipo logró en el Mundial de Catar 2022, en el que fue el capitán de los 'bleus'.

"Todos los miembros del 'staff' habían recibido su prima por el Mundial, salvo ellos", por lo que la donación fue "por un espíritu de equidad, de reconocimiento al trabajo bien hecho, sin ninguna contrapartida", añadieron las fuentes próximas al jugador.

Mbappé recibió 500.000 euros como prima de la Federación Francesa de Fútbol (FFF) por el subcampeonato mundial y explicó que decidió donarlo todo a diversas asociaciones cívicas así como a los miembros del equipo policial que protegían a los jugadores.

Según 'Le Canard Enchaîné', el futbolista consultó a su abogado fiscalista, quien le indicó que ese tipo de donaciones no tenían que ser declaradas al fisco.

Sin embargo, la publicación añade que la investigación ha encontrado que el comandante del grupo acompañó a Mbappé en diversos viajes privados, y por ello trata de averiguar si podría haber desempeñado labores de protección privada que habrían sido pagadas libres de impuestos. EFE

¿Quieren ser padres?
¡El Doctor Damien, Experto en FERTILIDAD lo hace realidad!
Estamos aquí para ayudarte a construir la familia que siempre has soñado
• Tratamientos de Fertilidad
• Tecnología Avanzada
• Enfoque Personalizado
• Soluciones Diseñadas para ti
• Asesoramiento
• Opciones de Preservación de la Fertilidad
CONFIANZA / APOYO
ATENCION
Contáctanos hoy para una consulta
HABLAMOS ESPAÑOL
Equipo de Expertos en Fertilidad
DAMIEN FERTILITY PARTNERS
One Journal Square Plaza
Suite 301A, Jersey City
NJ 07306
201-377-0500
60 Park Place,
Suite 210, Newark
NJ 07102
973-732-2909
655 Shrewsbury Ave.
Suite 300, Shrewsbury
NJ 00702
732-758-6511
DamienFertilityPartners.com